





جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
قسم التدريب الرياضى

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإتران الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة

بحث مقدم من

الدارس / إبراهيم أحمد السعيد جزر  
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه  
الفلسفة فى التربية الرياضية.

إشراف

د. / تيهانى جوزيف  
أستاذ ورئيس قسم الميكانيكا  
الحيوية ورئيس جامعة المجر  
للتربية الرياضية ببودابست

د. / عادل عبد البصير على  
أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة  
وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
جامعة قناة السويس

١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
" قَالُوا سُبْحَنَكَ لَعَلِمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ "  
صدق الله العظيم  
( سورة البقرة : الآية ٣٢ )

## قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه في يوم **الخميس ١٦ / ٤ / ١٩٩٦** اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ **١٦ / ٤ / ١٩٩٦** ومن الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ **١٦ / ٤ / ١٩٩٦** والمشكلة من السلسلة :

- أ.د. عادل عبد البصير على      أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس ( مشرفا )
- أ.د. محمد السيد على رحيم      أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب ببورسعيد - جامعة قناة السويس ( مناقشا )
- أ.د. مسعد على محمود      أستاذ مادة المصارعة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة ( مناقشا )

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / **إبراهيم أحمد السعيد جزر** لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

**" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإلتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة "**

وقد تمت المناقشة علنا في تمام الساعة **العاشر صباحا** من يوم **الخميس ١٦ / ٤ / ١٩٩٦** بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد .

وبعد المناقشة قررت اللجنة **قبول** الرسالة وإقرحت منح السيد / **إبراهيم أحمد السعيد جزر** درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .

### توقيعات أعضاء اللجنة

(  
(  
(

- أ.د. عادل عبد البصير على
- أ.د. محمد السيد على رحيم
- أ.د. مسعد على محمود

يختص  
عميد الكلية  
أ.د. / عادل عبد البصير

## شكر وتقدير

الحمد لله الذى علمنى ما لم أكن أعلم ، والشكر له تعالى أن حبائى بفضلله وتوفيقه فى إتمام هذا البحث .

يتقدم الباحث بكل معانى الوفاء والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير على والأستاذ الدكتور / تيهانى جوزيف المشرفين على هذا البحث لما منحانى من إرشاد وتوجيه حتى ظهر هذا البحث فى صورته الحالية .

ولا يسعنى إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور / مسعد على محمود والأستاذ الدكتور / محمد السيد على رحيم لموافقتهما على مناقشة هذه الرسالة وعلى ما أبدياه من آراء علمية بناءة فهذا ليس بجديد فقد تتلمذت على يديهما .

ولا يفوتنى أن أتقدم بوافر شكرى لكل من أضاف لعملى ما كنت أجهله فى هذا العمل المتواضع ، فجزى الله الجميع خير جزاء .

ويكل الحب والعرفان بالجميل أقدم عظيم شكرى لكل العاملين فى جامعة المجر للتربية الرياضية على ما قدموه لى من مساعدات وتسهيلات لإخراج هذا البحث .

وختاماً أهدى هذا العمل إلى والدى وزوجتى أطال الله فى عمرهما وأسأل الله العلى التقدير أن أكون قد وفقت فى عملى هذا ، فلا توفيق إلا من عند الله .

## والله ولى التوفيق

الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة والحكم
ج	الشكر والتقدير
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
٥-٢	المقدمة ٠/١
٢	تقديم ١/١
٣	مشكلة البحث وأهميته ٢/١
٥	هدف البحث ٣/١
٥	فروض البحث ٤/١
٣٧-٧	القراءات النظرية والدراسات السابقة ٠/٢
٧	القراءات النظرية ١/٢
٧	الإتزان ١/١/٢
٧	تعريف الإتزان ١/١/١/٢
٧	أهمية الإتزان بالنسبة للأنشطة الرياضية ٢/١/١/٢
٨	العوامل المؤثرة على الإتزان ٣/١/١/٢
١١	المصارعة ٢/١/٢
١١	ماهية المصارعة ١/٢/١/٢
١١	أهمية المصارعة ٢/٢/١/٢
١٣	أنواع المصارعة ٣/٢/١/٢
١٣	المهارات السبعة الأساسية فى المصارعة ٤/٢/١/٢
١٦	وضع إخلال التوازن والرمى ٥/٢/١/٢
١٧	مناطق الهجوم ٦/٢/١/٢
١٧	مناطق الهجوم الخمسة الأولى فى المصارعة الرومانية اليونانية ١/٦/٢/١/٢
١٨	مناطق الهجوم الثانوية فى المصارعة الرومانية اليونانية ٢/٦/٢/١/٢
	التحليل التشريحى للعضلات العامة فى التمرينات المستخدمة ٣/١/٢
١٩	فى البرنامج
٢٠	عضلات منطقة أعلى الجسم ١/٣/١/٢
٢١	عضلات منطقة البطن والجانبين ٢/٣/١/٢



## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	
٢٢	عضلات منطقة الظهر العليا	٣/٣/١/٢
٢٤	عضلات منطقة الظهر السفلى	٤/٣/١/٢
٢٥	عضلات الجزء العلوى من الرجل من الأمام	٥/٣/١/٢
٢٧	عضلات الجزء العلوى من الرجل من الخلف	٦/٣/١/٢
٢٩	عضلات الساق الأمامية	٧/٣/١/٢
٢٠	عضلات الساق الخلفية	٨/٣/١/٢
٣١	الدراسات السابقة	٢/٢
٣٩-٧٥	إجراءات البحث	٠/٣
٤٠	منهج البحث	١/٣
٤٠	عينة البحث	٢/٣
٤٣	إختبار المساعدين	٣/٣
٤٣	وسائل جمع البيانات	٤/٣
٤٣	البرنامج التدريبى المقترح	١/٤/٣
٦٧	تحديد متغيرات البحث	٢/٤/٣
٦٩	الإختبارات المستخدمة فى البحث	٣/٤/٣
٦٩	إختبار الإلتزان الديناميكي	١/٣/٤/٣
٦٩	إختبار التحمل العضلى	٢/٣/٤/٣
٦٩	إختبارات المرونة	٣/٣/٤/٣
٧٠	إختبار القوة المميزة بالسرعة	٤/٣/٤/٣
٧٠	إختبار الرشاقة	٥/٣/٤/٣
٧٠	الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث	٤/٤/٣
٧١	إستطلاع رأى الخبراء	٥/٣
٧١	المعاملات العلمية لإختبار الإلتزان الديناميكي	٦/٣
٧١	صدق إختبار الإلتزان الديناميكي	١/٦/٣
٧٢	ثبات إختبار الإلتزان الديناميكي	٢/٦/٣
٧٤	الدراسة الإستطلاعية	٧/٣
٧٤	التجربة الأساسية	٨/٣
٧٥	المعالجة الإحصائية	٩/٣
٨٥-٧٦	عرض النتائج ومناقشتها	./٤
٧٧	عرض النتائج	١/٤

## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٧٧	نتائج إختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ١/١/٤
٧٨	نتائج إختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ٢/١/٤
٧٩	نتائج إختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية ٣/١/٤
٨٠	نتائج إختبار المستوى المهارى فى القياس البعدى لكل المجموعة الضابطة والتجريبية ٤/١/٤
٨١	نسبة التحسن فى متغيرات البحث فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة ٥/١/٤
٨٢	النسبة بين نسبة التحسن لكل من متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ٦/١/٤
٨٣	مناقشة النتائج ٢/٤
٨٦	الإستنتاجات والتوصيات : ٠/٥
٨٧	الإستنتاجات ١/٥
٨٧	التوصيات ٢/٥
٩٤-٨٨	المراجع العربية والأجنبية :
٨٨	المراجع العربية
٩٣	المراجع الأجنبية
٥٨-١	المرفقات
	الملخص باللغة العربية
	المستخلص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأنجليزية
	المستخلص باللغة الأنجليزية

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢٠	عضلات منطقة أعلى الجسم ووظيفتها	١
٢١	عضلات منطقة البطن والجانبين ووظيفتها	٢
٢٢	عضلات منطقة الظهر العليا ووظيفتها	٣
٢٤	عضلات منطقة الظهر السفلى ووظيفتها	٤
٢٥	منظر أمامي للجزء العلوى من الرجل ووظيفتها	٥
٢٧	منظر خلفي للجزء العلوى من الرجل ووظيفتها	٦
٢٩	منظر أمامي لعضلات الساق ووظيفتها	٧
٣٠	منظر خلفي لعضلات الساق ووظيفتها	٨
٣٢	دراسات تناولت المقياس المورفولوجية فى مجال المصارعة	٩
٣٣	دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة	١٠
٣٤	دراسات تناولت النواحي النفسية فى مجال المصارعة	١١
٣٥	دراسات تناولت برنامج التدريب فى مجال المصارعة	١٢
٣٦	دراسات أجنبية فى مجال المصارعة	١٣
٤١	إعتدال منحني التوزيع التكرارى لكل من أفراد مجموعتي البحث فى متغيرات ( الإتران الديناميكي - التحمل العضلى - المرونة - القوة المميزة بالسرعة والرشاقة )	١٤
٤٢	التجانس والتكافؤ لأفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى متغيرات ( السن - الطول - الوزن - الإتران الديناميكي - التحمل العضلى - المرونة - القوة المميزة بالسرعة والرشاقة )	١٥
٤٧	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج التدريبى خلال مراحل الإعداد الثلاثة	١٦
٤٩	التوزيع الزمنى لكل من الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبى المطبق على مجموعة البحث	١٧
٥١	توزيع زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة على الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج.	١٨
٥٨	نموذج لتقنين تمرينات الإتران الديناميكي	١٩
٥٩	نموذج لتقنين تمرينات الدورى التنفسى والتحمل العضلى	٢٠
٦٠	نموذج لتقنين تمرينات القوة العضلية	٢١
٦١	نموذج لتقنين تمرينات المرونة	٢٢

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٦٢	نموذج لتقنين تمرينات الرشاقة	٢٣
٦٤	نموذج لوحدة تدريبية	٢٤
٦٨	أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين بناء على ما ورد بالمراجع	٢٥
٧٢	دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المتفوقة وغير المتفوقة لحساب صدق التمايز لإختبار الإلتزان الديناميكي	٢٦
٧٣	المتوسط الحسابي والإتحراف المعياري وقيم معامل الارتباط لحساب ثبات إختبار الإلتزان الديناميكي	٢٧
٧٧	دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كل من المتغيرات ( الإلتزان الديناميكي - التحمل العضلي - المرونة - القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ) قيد البحث	٢٨
٧٩	دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كل من المتغيرات ( الإلتزان الديناميكي - التحمل العضلي - المرونة - القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ) قيد البحث	٢٩
٧٨	دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي لكل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث	٣٠
٧٩	دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي لكل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس المستوى المهاري	٣١
٨٠	نسبة التحسن في متغيرات البحث في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة	٣٢
٨١	النسبة بين نسبة تحسن كل من متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٣٣
٨٢		

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
١٧	مناطق الهجوم الخمسة الأولية	١
١٨	مناطق الهجوم الثانوية	٢
٢٠	عضلات الجزء العلوى الأمامى للجسم	٣
٢١	عضلات البطن والجانبين	٤
٢٣	عضلات منطقة الظهر العليا	٥
٢٤	عضلات منطقة الظهر السفلى	٦
٢٦	منظر أمامى للجزء العلوى من الرجل	٧
٢٨	منظر خلفى للجزء العلوى من الرجل	٨
٢٩	منظر أمامى لعضلات الساق	٩
٣٠	منظر خلفى لعضلات الساق	١٠
٤٨	توزيع النسبة المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة ( بدنى - مهارى - خططى )	١١
٥٣	توزيع نسبة الإعداد البدنى على الصفات البدنية العامة والخاصة	١٢
١٤	نماذج لتدريبات المنافسات	١٣
١٧	نماذج لتدريبات المرونة الخاصة	١٤
٢٠	نماذج لتدريبات المرونة الزوجية الخاصة	١٥
٢٤	نماذج لتدريبات القوة العضلية الخاصة	١٦
٢٩	قاعدة التوازن	١٧
٣١	الغطس أسفل المرفق	١٨
٣٢	الغطس على الرجلين	١٩
٣٣	رفعة الوسط العكسية	٢٠
٣٤	الرمى من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة	٢١
٣٥	مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكبرى مرتفع	٢٢
٤٤	إختبار الوقوف على قاعدة الإتران بالقدمين	٢٣
٤٥	إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	٢٤
٤٨	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف	٢٥
٥٠	إختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	٢٦
٥٢	إختبار المسافة الأفقية للكوبرى	٢٧
٥٣	إختبار رفع الكتفين	٢٨
٥٧	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف ( ١٠ ث )	٢٩

٠/١ المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

## ١/١ المقدمة

### ١/١ تقديم

تعتبر المصارعة من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان فلقد اعتمد الإنسان الأول على قوته وجلده وخداعه لكي يبقى ويعيش ، وبعد أن تعلم الجرى والرمى كان لزاما عليه أيضاً أن يعرف بعض حركات المصارعة ذات الشكل البدائي كوسيلة دفاعية يستخدمها ضد أعدائه وضد الحيوانات المتوحشة وكثير من تلك المسكات والقبضات التي انحدرت إلينا من العصور القديمة كانت بمثابة حركات ماهرة بالنسبة للإنسان ما قبل التاريخ .

ولقد ظهرت المصارعة في أحضان قدماء المصريين منذ ٥٠٠٠ سنة ، وكانت ضمن الرياضات التي وردت في رسوم مقبرة ( بتاح حوتب ) حيث توجد لها مناظر في مقابر بنى حسن ( الأسرة ١٢ ) تحوى رسوما لكل وسائل الدفاع والهجوم . وتمثل هذه الصور ستة صفوف تشتمل على مائتين وعشرون حركة مصارعة تشبه تماما حركات المصارعة الحرة الحالية . ( ٥ : ٣ )

وتعتبر المصارعة من أفضل الرياضات التي تعمل على تحقيق عناصر اللياقة البدنية مجتمعة . ( ٥ : ٣٨ )

حيث يشير لارسون **Larson** ( ١٩٧٤م ) الى أن رياضة المصارعة تحتاج الى عناصر المرونة ، التحمل العضلى ، القوة العضلية ، السرعة والرشاقة . بدرجة كبيرة حيث أعطى كل من هذه العناصر الدرجات النهائية فى مقياس تقديره . ( ٤٩ : ٣٥٨ )

ويذكر كمبس ، فرنك **Combs and Frank** ( ١٩٨٠م ) أن القوة العضلية ، التحمل العضلى ، السرعة ، الإتزان ، المرونة كلها عناصر أساسية يتميز بها المصارعون الأكفاء . ( ٤٢ : ١١٢ )

ويشير على السعيد ريحان ( ١٩٨٧ م ) أنه لكي يحقق المصارع أعلى مستوى فى الأداء خلال المباريات التى يؤديها فإنه بجانب إتقانه للمهارات الأساسية والخطية واعداده النفسى والذهنى ، لابد أن يعد اعدادا بدنيا كاملا . ( ٢١ : ٧ )

## ٢/١ مشكلة البحث وأهميته

الإتزان مصطلح يشير الى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم فى أوضاع محددة أثناء الوقوف أو الحركة . وقد تمكنت باس Bass ( ١٩٣٩ م ) من تحديد نوعين أساسيين من الإتزان هما :-

الإتزان الثابت Static Balance والإتزان الحركى Dynamic Balance ، وذكرت أن الإتزان الثابت يعتمد على قدرة الفرد على التنسيق والربط بين المثيرات التى تأتى من قنوات الأذن الباطنة Semicircular canal ومن المستقبلات الحسية فى العضلات والأوتار والمفاصل ومن الإدراك البصرى Visual Perception . ( ٣٥ : ٢٥٩ )

وتذكر سميرة الدودي ( ١٩٨٨ م ) أن القدرة على الإتزان سواء الثابت أو الحركى يعتمد على توافق وظائف كل من القنوات الهلالية للأذن الداخلية والإحساسات الحركية فى العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصرى من خلال أجهزة الجسم الحسية المختلفة ، لذا يعتمد الإحساس بالإتزان أساسا على جهاز حفظ الإتزان ( الجهاز الدهليزى ) أحد مكونات الأذن الداخلية الذى يتكون من الشوكة والكيس والقنوات الهلالية حيث يتم المحافظة على توازن الجسم عن طريق السائل الليمفاوى الداخلى لجهاز حفظ الإتزان فإذا تحركت الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها حركة هذا السائل الذى يقوم بدوره بتنبيه المستقبلات العصبية الموجودة بهذه الأجزاء والتى تنقل إلى المخ والمخيخ والإحساسات الخاصة بوضع الجسم وحركته عن طريق فرع الإتزان بالعصب المخى الثامن وبذلك يدرك الفرد الوضع الذى أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم والذى يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقه تؤدي إلى حفظ توازنه فى وضعه الجديد . ( ١٤ : ٣٠٥ )

ويرى زكى الحبشى ( ١٩٨٤ م ) نقلا عن هولستر Hulster أن الإتزان من أهم العناصر الحركية التى يجب الإهتمام بها عند تعليم وتدريب أى مهارة حركية لكونه الأساس الذى تقوم عليه المهارة ، وعموما فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم ويتحسن دون توافر مستوى جيد من الإتزان . ( ١١ : ١٧٦ )



ويشير أحمد خاطر وعلى البيك ( ١٩٧٨ م ) الى حقيقة علمية أشار اليها بواندر يوفسكى Powandar Yoveski على أنه ليس هناك علاقة بين الوزن والطول واحتفاظ اللاعب بثبات الجسم واتزانة عند الأطفال .

كما أن دالة الإتزان عند الأطفال تنمو بصورة غير منتظمة ، والمرحلة السنية التي يلاحظ فيها نمو الإتزان بصورة واضحة هي من ٧ - ١٠ سنوات ، وفي سن ١١ سنة نلاحظ ثبات في مستوى الإتزان يتناسب مع السن أما في سن ١٢ سنة فإن الإتزان يحقق أعلى مستوى وهو يساوى ما يحققه البالغين . ( ٣ : ٤٢٤ )

ويعتبر الإتزان من الأهمية بمكان في الرياضات التي تتميز بالإحتكاك الجسماني مثل المصارعة والجودو وكرة القدم والرجبي .

وعندما يكون اللاعب في وضع بعيداً عن الإتزان أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع ( لا توازن Off - Balance position ) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الإستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسة ، كما أن هذا الوضع ( وضع اللا توازن ) لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أى اتجاه سوى اتجاه واحد فقط . ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضى بالإتزان الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع . ( ٣٠ : ٣٦٣ )

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب والتدريس لمادة المصارعة ومن خلال تحليل الباحث لبعض الدراسات التي تم اجراؤها في مجال المصارعة وجد أن بعض الباحثين اهتموا بدراسة المقاييس المورفولوجية للاعبى المصارعة مثل ابراهيم جزر ( ١٩٩٠ م ) ( ١ ) ومحمد العيشى ( ١٩٨٣ م ) ( ٢٥ ) ، ( ١٩٩١ م ) ( ٢٦ ) والبعض الآخر قام بدراسة بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى المصارعة مثل السيد عيسى ( ١٩٨٧ م ) ( ٥ ) ، على ريجان ( ١٩٨٧ م ) ( ٢١ ) ، مسعد محمود ( ١٩٨٤ م ) ( ٣٦ ) ، سالم سويدان ( ١٩٧٣ م ) ( ١٢ ) ، كما تناول بعض الباحثين دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الحركية مثل سليمان ابراهيم ( ١٩٨١ م ) ( ١٣ ) ، واهتم البعض الآخر بدراسة النواحي النفسية في مجال المصارعة مثل علاء قناوى ( ١٩٨٨ م ) ( ٢٣ ) ، سلامة عبد الكريم ( ١٩٩٠ م ) ( ١٦ ) وقد اهتم عدد قليل من الباحثين بوضع برامج التدريب للمصارعين للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للناشئين مثل دراسة أشرف محمد ( ١٩٩٢ م ) ( ٤ ) ،

ودراسة محمد الروبي (١٩٨٣م) (٣٢) (١٩٨٦م) (٣٣) ، مجدى عليوه (١٩٨٧م) (٢٥٠) ، ومحمد الأشرم (١٩٨٦م) (٢٨)

إلا أن الباحث لاحظ أن هذه البرامج لم تتناول صفة الإتزان بالرغم من أهميتها للاعبى المصارعة ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث التى تنحصر فى وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة .

### ٣/١ هدف البحث

وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى والتعرف على أثره على المصارعين تحت ١٤ سنة.

### ٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى.

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى لصالح المجموعة التجريبية.

٤/٤/١ توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المستوى المهارى فى المصارعة فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .

## ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ الإلتزان

٢/١/٢ المصارعة

٣/١/٢ التحليل التشريحي للعضلات العاملة فى التمرينات

المستخدمة فى البرنامج التدريبى

٢/٢ الدراسات السابقة

## ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ الإتران Balance :

تعتبر دالة الإتران واحدة من الوظائف المعقدة بالجسم ( الجهاز العصبى المركزى ) ففى استجابته للاحتفاظ بالإتران ، نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشارك فى ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ويتفق العلماء أخيراً على اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم فى مجال الجاذبية يتحقق نتيجة الى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطى ميكانيكية عمل موحدة ، والتي تشمل بداخلها على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسى ، ولا ينفصل عنها كلاً من جهاز الابصار ، والسمع ، وكذلك الجهاز الحسى الجلىدى . ( ١٧ : ١١٤ )

١/١/٢/٢ تعريف الإتران

يذكر أحمد خاطر ( ١٩٧٨ م ) أن الإتران هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة . ( ٣ : ٤٢١ )

ويرى البعض أن الإتران هو ( مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة فى وضع معين نتيجة للنشاط التوافقى المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية . ( ١٧ : ١١٥ )

ونفرق بين الإتران الاستاتيكي والذى يعنى الإتران فى الأوضاع الثابتة . ( ١٧ : ١١٥ )

والإتران الديناميكي " يعنى القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء الحركات " . ( ٢ : ٤٤ )

٢/١/١/٢ أهمية الإتران بالنسبة للأنشطة الرياضية

يعتبر الإتران إحدى الصفات البدنية الأساسية ، فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة الإتران ، وترتبط دقة الأداء المهارى بقدرة اللاعب على الإتران خلال المرحلة الاعدادية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب قدرته على الإتران خلال مرحلة الإعداد هذه أدى ذلك إلى عدم دقة مهاره أثناء المرحلة الأساسية ، ويظهر ذلك بوضوح فى حركات الجمباز والغطس وترتبط بعض الحركات بإحدى النوعين وترتبط حركات أخرى بالإتران الثابت والإتران الديناميكي معاً . وعموماً

فالنوعان من الإلتزان يتطلبان عملاً عضلياً لمجموعات العضلات العاملة والمقابلة لها، باستمرارية الانقباض والانبساط للتحكم فى جعل مركز ثقل الجسم أو الجزء المتحرك منه يقع باستمرار داخل قاعدة الارتكاز . ( ١٠٠ : ١٣٠ ) حيث يتفق كل من إبراهيم سلامه ( ١٩٦٩ م ) ، موسى فهمى ( ١٩٧١ م ) وجنسن وهيرست **Jensen & Hirest** ( ١٩٨٠ م ) نقلاً عن أحمد الشاذلى ( ١٩٨٢ م ) على أن الإلتزان مكون رئيسى فى معظم الأنشطة الرياضية التى تتطلب الحركة فوق حيز ضيق وتغيير مفاجئ فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه وضرورة أن يستعيد هذا الإلتزان بسرعة ليبدأ حركة جديدة . ( ٢ : ٤٥ )

ويتفق كل من اسبنشاد ودابل **Dable و Espenschad** ( ١٩٥٧ م ) وهنسكر **Henskr** ( ١٩٧٥ م ) وبوتشر **Bucher** ( ١٩٧٩ م ) ونيلسون وجونسون **Nelson و Jonson** ( ١٩٧٩ م ) على أن الإلتزان قدرة أساسيه تلعب دوراً هاماً فى حياتنا اليومية ، كما يلعب دوراً رئيسياً فى بعض الأنشطة الرياضية مثل جمباز الأجهزة ، المصارعة والجودو . ( ٣٤ : ٢٦١ )

### ٣/١/١/٢ العوامل المؤثرة على الإلتزان

يتأثر الإلتزان بعدد من العوامل الفسيولوجية والميكانيكية والنفسية .

١/٣/١/١/٢ العوامل الفسيولوجية المؤثرة على الإلتزان :

١/١/٣/١/١/٢ الجزء الخاص بالإلتزان فى الأذن الداخلية .

٢/١/٣/١/١/٢ مستقبلات الألتزان فى العضلات والأوتار .

٣/١/٣/١/١/٢ نهاية الاعصاب الحسية الموجودة فى العضلات والمفاصل.

٤/١/٣/١/١/٢ سلامة حاستى البصر واللمس أو التعب الحسى .

٥/١/٣/١/١/٢ الأفعال المنعكسة .

٦/١/٣/١/١/٢ التعب البدنى وأثره على الحركات الارادية .

٧/١/٣/١/١/٢ القدمان وسلامتهما . ( ١٠ : ١٣٠ )

كما يذكر صبحى حسنين ( ١٩٧٩ م ) أن الإلتزان يتأثر بالجهاز العصبى المركزى والمستقبلات الحسية المختلفة ، حيث يبين ماك لوى ويونج ( ١٩٥٤ م ) أن البصر **vision** عامل مؤثر فى الإلتزان وأوضحا أن بعض الحركات كالمشى على العارضة **Beam** للأمام وللخلف مثلاً تتطلب درجة عالية من الإلتزان ، ومع ذلك فإن هذا الإلتزان يعتمد بدرجة كبيرة على الأبصار وعلى دقة المستقبلات الحسية فى العضلات التى تتحكم فيها المثيرات البصرية ، كما

يعتمد على جهاز حفظ الإتران بالأذن الوسطى وعلى التوترات العضلية بالقدمين .  
( ٣٤ : ٢٦١ )

ويشير أرنولد **Arnold** نقلا عن هيث **Heath** إلى أن الإتران يتأثر بالسن وأنه يتطور في مستواه بدرجة واضحة في مرحلة السن من ٣ : ١٦ سنة ويذكر أنه يتحسن من خلال هذه المراحل السنية في البنين بمعدلات تفوق البنات .

ويتفق سكوت ومالك لوى ويونج على أن الإتران يتأثر بشروط الابصار **conditions visual** أو ما يطلق عليه الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخارجية **Extroceotion** وبالحساسية المستقبلية للتنبيهات الخاصة كالتى تأتى من الأذن الباطنة والعضلات والأوتار ، ويذكر نيلسون وجونسون **Jonson** و **Nelson** أن الإتران قد يتأثر بالمران والممارسة والنضج والسن والوراثة والتكوين الجسمى والقوة العضلية ، ويتفق بوتشر **Bucher** وبارو وروزمارى **Barrow and Rosemary** على أن الرشاقة والتوافق تلعب دوراً هاماً فى الإتران وأن الإتران عامل من العوامل المركبة وأنه يرتبط بأجهزة الإتران العضوية **organs of balance** كالأذن الداخلية والإحساسات الخاصة والإدراك البصرى **visual perception** .  
( ٤٦ : ٢ )

كما أشار بعض الباحثين إلى أن صفة الإتران تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة وأن عامل الإكتساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلاً ، إلا أن دراسات كل من إسبنشاد **Espenschad** ولافيوز **Lafuse** وجوندى **Gunden** وجاريسون **Garrison** أشارت الى إمكانية تنمية وتطوير صفة الإتران بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة ، كما أشارت دراسة هوفمان **Hoffman** الى ارتباط الإتران بعامل القدرة العقلية **Mental ability** حيث أوضحت هذه الدراسة إلى تفوق البنين والبنات ذوى الدرجات العالية على اختبارات القدرة العقلية فى اختبارات الإتران بالمقارنة بذوى الدرجات المنخفضة على اختبارات القدرة العقلية . ( ٣٩٠ : ٣٠ )

٢/٣/١/١/٢ العوامل الميكانيكية المؤثرة على الإتران :

١/٢/٣/١/١/٢ مركز ثقل الجسم

يختلف مكان مركز ثقل الجسم من فرد لآخر وفقاً للجنس ، وتكوين الجسم

ومقاييسه ، فمركز الثقل عند السيدات ، منخفض عنه عند الرجال ، لذلك كان أداء تمرينات الإلتزان عندهن أفضل من الرجال ، ولكي يحتفظ الإنسان بتوازنه في وضع ثابت فإن مركز ثقله يجب أن يبقى فوق قاعدة استناده ، فإذا تحرك مركز الثقل خارج هذه القاعدة إختل توازن الجسم في هذا الاتجاه ، وينطبق ذلك على جميع أوضاع الجسم سواء كان الوضع قائماً أو معكوساً أى تكون البداية قاعدة استناده فإذا تحرك مركز الثقل خارج هذه القاعدة فيجب على الشخص أن يقوم بتعديل سريع يساعده على استعادة توازنه ، كأن يحرك جسمه ليعيد مركز ثقله فوق قاعدة الاستناد ، ليصبح أكثر ثباتاً وأقل تعرضاً لفقد توازنه . ( ٤٣ : ١٥٦ )

#### ٢/٢/٣/١/١/٢ قاعدة الارتكاز :

هى المساحة من السطح التى يرتكز عليها الجسم ، فكلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز أكبر لحد ما ، كلما كان الجسم أكثر اتزاناً والوضع أكثر ثباتاً .  
وفى حالة إلتزان الجسم وثباته ، يمر خط الجاذبية وهو خط وهمى بمركز الثقل ويسقط عمودياً على الأرض داخل قاعدة الإلتزان . ( ٣٤ : ٤٢١ - ٤٢٣ )

#### ٣/٢/٣/١/١/٢ الإحتكاك :

يعتمد الإحتكاك على طبيعته الأسطح المتلامسة من حيث النعومة أو الخشونة وهو من الظواهر الطبيعية التى يمكن أن يدركها الفرد بسهولة .  
( ١٥ : ٢٤ ، ٢٥ )

كما يذكر حنفى مختار ( ١٩٨٨ م ) أن العوامل الميكانيكية التى تؤثر فى الإلتزان هى :

- مركز ثقل الجسم ، إرتفاعه وإنخفاضه عن قاعدة الارتكاز .
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز .
- نوعية أرض الملعب .
- كتلة الجسم .
- زاوية سقوط جسم الإنسان عند الإنتهاء من الحركة الرياضية .
- مقدار المقاومات الخارجية . ( ١٠ : ١٣١ )

### ٣/٣/١/١/٢ العوامل النفسية :

- القدرة على العزل والتركيز والانتباه .
- الإدراك المكاني والزمانى .
- التعب النفسى .
- الدوافع .
- خبرات النجاح والفشل وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات ارادية هامة . ( ١٠ : ١٣١ )

### ٢/١/٢ المصارعة

#### ١/٢/١/٢ ماهية المصارعة

يتفق كل من مسعد محمود ولارسون وهيرمان **Larson and Herman** على أن المصارعة هى منازلة أو منافسة بين فردين يحاول كل منهما أن يسيطر أو يخضع الخصم لارادته .

#### ٢/٢/١/٢ أهمية المصارعة :

المصارعة واحدة من أفضل الرياضات التى تنمى اللياقة البدنية ، والتكوين الجسمى **Body composition** وتحسن القوام وتزيد من الكفاءة الدورية التنفسية ، وتحسن الإتران ، وتنمى السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، والقدرة ، كما تساعد المصارعة على تنمية خصائص الشخصية كالشجاعة ، والتصميم ، التفكير والروح القتالية ، كما تكسب ممارسيها الثقة بالنفس ، والإعتماد على النفس . والمصارعة من أفضل الرياضات التى تحقق أغراض وأهداف التربية البدنية على نحو شامل ومتزن كما يلى :

#### ١/٢/٢/١/٢ الأغراض البدنية :

تحقق المصارعة النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم ، كما تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءة تامة من الرأس حتى أخمص القدم فنادرا ما تجد بين المصارعين هزيلا أو ضعيفا أو ذا حركة مضطربة ، وتعمل المصارعة على تنمية القوة ، الرشاقة ، المرونة، التحمل العضلى ، والتحمل الدورى



التنفسى ، والقدرة ، والإتزان ، التوافق وسرعة رد الفعل ، كما تحسن من وظائف القلب ، الرئتين ، الأوعية الدموية وتنشيط عملية التمثيل الغذائى بالجسم . Metabolism

٢/٢/٢/١/٢ الأغراض العقلية و النفسية:

المصارعة من أنشطة النزال الفردية التى تنمى عنصر المبادأة الفردية ، والإعتماد على النفس والثقة بالنفس والشجاعة وتكسب ممارسيها الإتزان الإنفعالى والتخلص من الخوف ، كما تمنح ممارسيها فرصة التعبير عن النفس التى ربما لا تظهر فى الألعاب الجماعية حيث يدخل المصارع بمفرده الى حلبة الصراع ويجب أن يأخذ قراره ، وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسئوليته الخاصة وذكائه وتصميمه وقدراته البدنية والمهارية .

وتعمل المصارعة على تنشيط واثارة وتحسين النواحي العقلية والذهنية ، حيث يوجد العديد من المسكات والخطفات والحركات الدفاعية والهجومية التى ينبغى تعلمها ، بما يستوجب معها أن يظل المخ فى نشاط دائم لتقبل المهارات الحركية الجديدة ، كما تساهم المصارعة فى تهذيب الإتجاه العدوانى Aggressive Attitude وإعلاء دوافع العدوان لتصبح فى صورة يتقبلها الفرد والمجتمع .

٣/٢/٢/١/٢ الأغراض الاجتماعية:

المصارعة مثل باقى الرياضات الأخرى ، تمنح ممارسيها الفرص المتعددة لزيادة ونمو الكفاية الاجتماعية ، ويتعلم المصارع كيف يحترم مواهب وقدرات الآخرين ويمتثل لقرارات هيئة التحكيم ويتبع إرشادات الإداريين والمدربين ، كما توفر المصارعة الفرصه للقيادة وإعداد كوادر وقيادات تقع على كاهلها النهوض برياضة المصارعة على المدى البعيد ، كما توفر المصارعة لممارسيها فرص التفاعل الإجتماعى مع أقرانهم على المستوى المحلى والدولى مما يساعد على تكوين صداقات وعلاقات إجتماعية . ( ٣٨ : ٧ - ١٠ )

## ٣/٢/١/٢ أنواع المصارعة

ظهرت أنواع متعددة للمصارعة ومهارات القتال باليد فى البلاد والأقطار المختلفة ، وأصبح لكل شعب نمط المصارعة الخاص به أو ما يسمى بالمصارعة الشعبية folklor style التى كانت تمارس فى الإحتفالات والطقوس الدينية .  
وللمصارعة أنواع متعددة منها :

### ١/٣/٢/١/٢ المصارعة اليونانية - الرومانية greco - Roman wrestling

هى نوع من الأنواع الأساسية المدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة ، ويتحقق فيها الفوز للاعب عند تعريض كتفى المنافس للبساط لمدة ثانية وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين أو إعاقتهما عن العمل ، ويسمح فقط بتطبيق المسكات على الرأس والذراعين والوسط حتى مستوى خط الحوض .

### ٢/٣/٢/١/٢ المصارعة الحرة : Free-style wrestling

نوع من الأنواع الأساسية للمصارعة ، مدرج ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة ، ويتحقق فيه الفوز للاعب عند تعريض كتفى المنافس للبساط لمدة ثانية ، ومسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين وإعاقتهما ، بالإضافة إلى المسكات المسموح بها فى المصارعة اليونانية - الرومانية .

### ٣/٣/٢/١/٢ مصارعة الجودو Judo wrestling

### ٤/٣/٢/١/٢ المصارعة الحرة للمحترفين

### ٥/٣/٢/١/٢ مصارعة السومو Sumo wrestling

### ٦/٣/٢/١/٢ أى كيدو Aikido

### ٧/٣/٢/١/٢ الكراتية Karate

### ٨/٣/٢/١/٢ مصارعة السامبو Sambo wrestling

### ٤/٢/١/٢ المهارات السبعة الأساسية فى المصارعة :

قام الباحث بدراسة مسحية للمراجع العربية والأجنبية التى أمكن الحصول عليها

وتوصل الباحث إلى أن هناك إتفاق بين كل من مسعد محمود (١٩٨٨م) ( ٣٩ : ٨-٩ ) ،  
ومارك ميسنيك وباري ديفز **Mark Mysnyk & Barry Davis** (١٩٩٤) (٥٠ : ١-٤)  
و وليم مارتيل **William Martell** (١٩٩٣م) (٥٣ : ٢١) و **Coaching American**  
( ١٩٩٢ م ) ( ٤٠ : ٥٢ ) ومارك ميسنيك **Mark Mysnyk** ( ١٩٨٢ م ) ( ٥١ : ١٧ )  
ودينيس جونسون ( ١٩٩١ م ) **Dennis Johnson** ( ٤٤ : ١ ) على تقسيم مهارات  
المصارعة إلى سبعة أنواع رئيسية أصبحت بمثابة القواعد الأساسية لتعليم تكنيكات المصارعة  
المختلفة ، وتم تقسيم المهارات على النحو التالي :-

١/٤/٢/١/٢ وضع الجسم Posture

٢/٤/٢/١/٢ تحركات المصارع Motion

٣/٤/٢/١/٢ تغيير مستوى أو أطوال الجسم Changing levels

٤/٤/٢/١/٢ الغطس أو الاختراق Penetration

٥/٤/٢/١/٢ الدفع لأعلى Lifting

٦/٤/٢/١/٢ الخطو خلفاً Back - step

٧/٤/٢/١/٢ التقوس خلفاً Back - arch

١/٤/٢/١/٢ وضع الجسم : Posture

ويقصد بمهارة وضع الجسم ، أن يأخذ المصارع وضع الإستعداد الصحيح  
في بداية الصراع وأثناء تنفيذ الحركات المختلفة سواء الهجومية منها أو الدفاعية .

٢/٤/٢/١/٢ تحركات المصارع : Motion

يقصد بهذه المهارة أداء التحركات للأمام أو للخلف أو للجانبين أو التحرك  
في دائرة بهدف الإقتراب من المنافس أو الابتعاد عنه تمهيداً لأداء الحركات  
الهجومية أو الدفاعية .

٣/٤/٢/١/٢ تغيير مستوى أو أطوال الجسم : Changing levels

تعنى هذه المهارة تغيير مستويات أو أطوال الجسم طبقاً لظروف الصراع

وخصائص المنافس ، ويتم تغيير مستويات أو أطوال الجسم بثنى الركبتين أو مدهما  
لخفض أو رفع المتعدة بهدف بدء وتنفيذ الحركات الهجومية أو الدفاعية .

### ٤/٤/٢/١/٢ الغطس أو الأختراق Penetration

يقصد بمهارة الغطس أو الأختراق على جانب المنافس لاختراق دفاعه وتكملة  
الحركات خلال المدى المناسب .

### ٥/٤/٢/١/٢ الرفع لأعلى Lifting

ويقصد بهذه المهارة رفع المنافس لأعلى بعيداً عن سطح البساط لكي يفقد  
قاعدة ارتكازه ، واتزانه ، وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد .

### ٦/٤/٢/١/٢ الخطو خلفاً Back - step

وتعنى هذه المهارة ، إستخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز ودوران والخطو  
بالرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية ، بحيث يصبح الظهر مواجهاً  
لصدر المنافس .

### ٧/٤/٢/١/٢ التقوس خلفاً Back - arch

تستخدم هذه المهارة لإنهاء بعض الحركات الهجومية أو الدفاعية ، وفيها يتم  
التقوس للاتجاه الخلفى على شكل كوبرى لرمى المنافس مواجهاً البساط بظهره .  
( ٣٨ : ٣١ - ٣٨ ) ويذكر والتر غاين ( ١٩٨٦ م ) أنه يمكن التمييز فى  
المصارعة بين مجموعات من الحركات والمسكات ذات الواجبات الحركية  
المتشابهة وذات تركيب حركى متشابه ومن أهم هذه المجموعات :

#### - حركات اللف :

هى عبارة عن مجموعة من الحركات المستخدمة فى الصراع على الأرض بغرض  
الهجوم من قبل المصارع الأعلى أو بغرض الهجوم المعاكس من قبل المصارع الأسفل  
وتستخدم حركات اللف لتحويل الخصم إلى وضع الكوبرى أو إلى وضع الانبطاح دون رفعه  
عن البساط تماماً .

- حركات التقلب أو الاعتلاء :

وهى عبارة عن حركات يستخدمها المصارع الأسفل فى وضع الصراع السفلى لتحويل المصارع الأعلى إلى الوضع الأسفل ( إعتلاء المهاجم ) بحيث يحصل على نقطة واحدة ، إضافة إلى خلق الظروف الملائمة للقيام بالهجوم .

- حركات الإتزان (الاجلاس) :

وهى حركات يستخدمها المصارع لتغيير وضع الصراع من وضع الصراع وقوفاً إلى وضع الصراع أرضاً أو لوضع الانبطاح على البساط أو لوضع الكوبرى أو الاستلقاء ( أى طرح المنافس على البساط وتعريض ظهره للبساط ) دون رفعه عن البساط .

- حركات الرمى :

تستخدم حركات الرمى فى الصراع على الأرض أو الصراع وقوفاً على السواء حيث يرفع الخصم عن البساط تماماً لينزل إلى وضع الجلوس أو الانبطاح أو الكوبرى أو تعريض الكتفين للبساط ( الاستلقاء ) . ( ٣٩ : ٨ - ٩ )

٥/٢/١/٢ إخلال التوازن والرمى Off - balance and throwing

بالرغم من أن المصارع يجب أن يجتهد دائماً للحصول على وضع ثابت للدفاع ، فيجب عليه أن يفعل العكس لكى يطرح منافسه ولكى يتم هذا لابد أن تحدث واحدة من ٣ أشياء :-

- ١ - يجب أن يضع منافسك نفسه فى وضع اللاتوازن .
- ٢ - يجب أن تحرك منافسك لوضع اللاتوازن .
- ٣ - يجب أن تحكم السيطرة على وضع جسم منافسك بحيث يتبع مسار جسمه الحركى حركة جسمك أينما يسير .

عندما تسيطر على جسم منافسك سوف يقوم المنافس بضبط أو استعادة توازنه ضد هذه السيطرة فى تلك اللحظة يجب أن تغير من مركز ثقل جسمك لاخلال توازن المنافس لتأخذه معك فى وضع اللاتوازن تلك هى الفرصة المناسبة لتنفيذ الحركة

وطرح المنافس ، ويجب أن تضع فى الاعتبار السيطرة الكاملة على جسم المنافس فى الوضع النهائى للحركة بعد طرحه على البساط . ( ٥٣ : ٦٠ )

### ٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم Attack areas

كما أختبرت طرق متنوعة للسيطرة والتحرك واللاتوازن ورمى أو اطاحة المنافس على البساط ، تصبح واضحة تماماً أنه من الضرورى السيطرة على مناطق خاصة بجسم المنافس ( بواسطة التحركات التى يقوم بها المصارع للحصول على وضع متقدم ) والكفاح ( الصراع ) لأنسب وضع للفخذ والرجلين والذراعين والرأس .

١/٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم الخمسة الأولية فى المصارعة الرومانية اليونانية

### The five primary attack areas

مناطق الهجوم الخمسة الأولية كما هى موضحة بشكل ( ١ ) هى كالتى :-

- أ - هى المنطقة بين قدمى المنافس وأسفل مركز ثقله مباشرة .
- ب ، ج - المنطقتين أسفل الكتفين الأيسر والأيمن تقريباً ( الإبطين ) .
- د - هى مركز المنافس ( منطقة الوسط ) .
- هـ - رأس المنافس .

للسيطرة على منطقتين أو أكثر من مناطق الصراع الخمسة الأولية سوف

تؤدى المهارة بنجاح إذا نفذت فى الوقت الصحيح . ( ٥٣ : ٧ )



شكل ( ١ )

مناطق الهجوم الخمسة الأولية

## ٢/٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم الثانوية فى المصارعة الرومانية اليونانية

### Secondary attack areas

فى الغالب تستطيع السيطرة على منطقة من مناطق الصراع الأولية بالسيطرة على منطقة من مناطق الصراع الثانوية حيث أن السيطرة على مناطق الصراع الأولية تسمح للمصارع بإحرازه وحفاظه على الوضع الذى يحكم له السيادة ، والسيطرة على مناطق الصراع الثانوية تحل من الممكن السيطرة على المنافس وقهره دون اللجوء للإلتحام بالمواجهه . والسيطرة على كلا مناطق الصراع الأولية والثانوية تتيح الفرص المناسبة للهجوم بشكل مأمون ، فإذا سيطر المصارع على رأس ويدى الخصم سوف يكون المصارع قادراً على تحريك خصمه وإحرازه على وضع متقدم ومناسب للقدم وكذلك الوضع المناسب لجسمه ، ومناطق الصراع الخمسة الثانوية كما فى شكل ( ٢ ) كما يلى :-

و ← الحوض

ز ← الرسغ

ح ← المرفق

خ ← الكتف

ى ← الرقبة ( ٥٢ : ٩ )



شكل ( ٢ )

مناطق الهجوم الثانوية

## ٣/١/٢ التحليل التشريحي للعضلات العاملة فى التمرينات المستخدمة فى البرنامج :

قام الباحث بدراسة تحليلية لتحديد مجموعة العضلات العاملة فى التمرينات المستخدمة فى البرنامج وتم تقسيمها وفقاً لما يلى :

- ١/٣/١/٢ عضلات منطقة أعلى الجسم .
- ٢/٣/١/٢ عضلات منطقة البطن والجانبين .
- ٣/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر العليا .
- ٤/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر السفلى .
- ٥/٣/١/٢ عضلات الجزء العلوى من الرجل من الأمام .
- ٦/٣/١/٢ عضلات الجزء العلوى من الرجل من الخلف .
- ٧/٣/١/٢ عضلات الساق الأمامية .
- ٨/٣/١/٢ عضلات الساق الخلفية . ( ٤٧ : ١١٨ ، ١٢٦ ، ١٣٤ ، ١٣٨ )



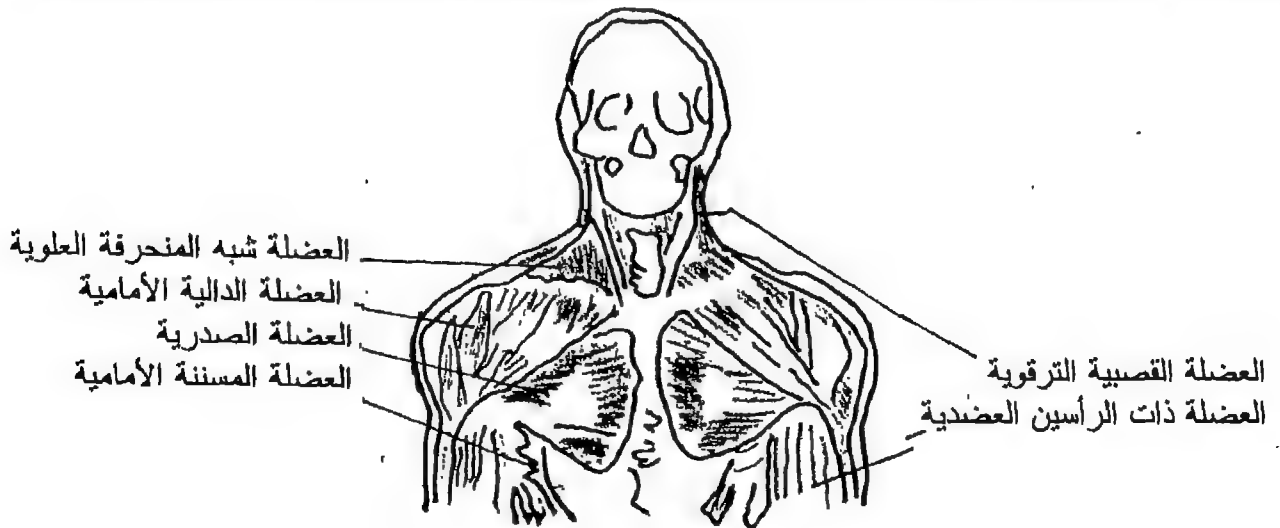
١/٣/١/٢ عضلات منطقة أعلى الجسم :

يوضح الجدول ( ١ ) ، الشكل ( ٣ ) أسماء عضلات منطقة أعلى الجسم ووظيفتها .

جدول ( ١ )

عضلات منطقة أعلى الجسم ووظيفتها

م	إسم العضلة	The name of muscle	الوظيفة
١-	شبه المنحرفة العلوية	Upper Trapezius .m	ترفع الكتفين
٢-	العضلة الدالية الأمامية	Anterior Deltoid .m	ترفع الذراع للأمام ولأعلى وتقاطع الصدر
٣-	العضلة الصدرية	Pectorals.m	تسحب الذراع للجانب وتقاطع أمام الصدر
٤-	العضلة المسننة الأمامية	Serratus Anterior .m	تسحب لوح الكتف لأسفل وللأمام
٥-	العضلة القصية الترقوية	Sterno-Mastoid .m	تسحب الرأس للأمام وتدوير الرأس للجانبين
٦-	العضلة ذات الرأسين العضدية	Biceps .m	تثنى مفصل المرفق



شكل ( ٣ )

عضلات الجزء العلوي الأمامي للجسم

## ٢/٣/١/٢ عضلات منطقة البطن والجانبين

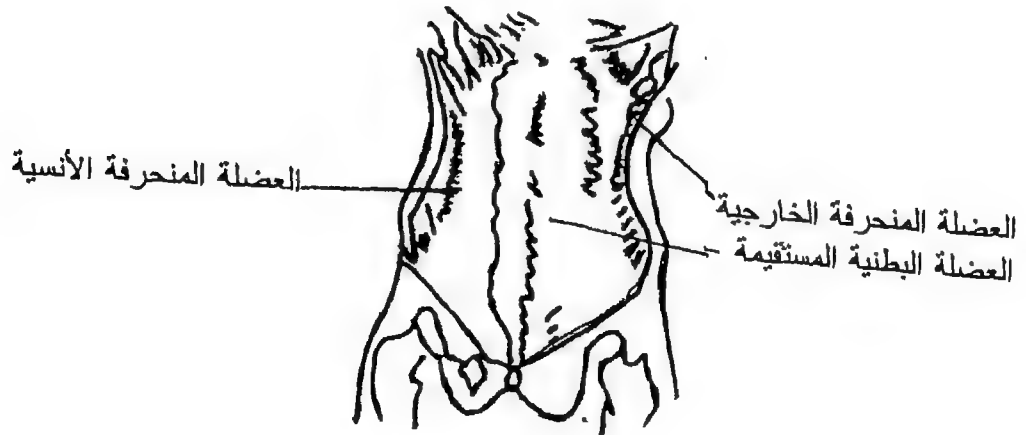
يوضح الجدول ( ٢ ) الشكل رقم ( ٤ ) أسماء عضلات منطقة البطن والجانبين ووظيفتهما

جدول ( ٢ )

عضلات منطقة البطن والجانبين ووظيفتهما

### Abdominal - Sides Areas

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة البطنية المستقيمة	Rectus Abdominis .m	تسحب الجذع للأمام
٢-	العضلة المنحرفة الوحشية	External Oblique .m	إنشاء الحذع للجانب أو دوران الجذع
٣-	العضلة المنحرفة الانسية	Enternal Oblique .m	تساعد العضلة المنحرفة الخارجية



شكل ( ٤ )

عضلات البطن والجانبين

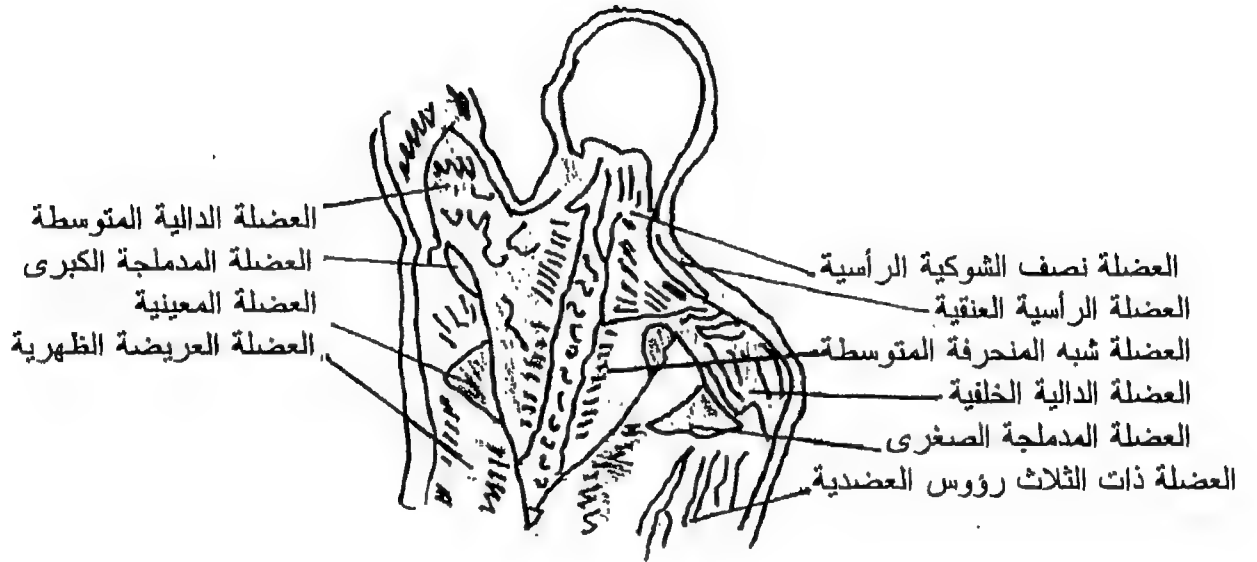
٣/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر العليا

يوضح الجدول ( ٣ ) ، الشكل ( ٥ ) اسماء عضلات منطقة الظهر العليا ووظيفتها

جدول ( ٣ )

عضلات منطقة الظهر العليا ووظيفتها

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة الدالية المتوسطة	Middle Deltoid m.	ترفع الذراع للجانب
٢-	العضلة المدمجة الكبرى	Teres Major m	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٣-	العضلة المعينية	Rhomboid m	تجذب لوح الكتف لأسفل ولا اتجاه العمود الفقري
٤-	العضلة شبه المنحرفة السفلى	Lower Trapezius m	تجذب لوح الكتف لأسفل ولا اتجاه العمود الفقري
٥-	العضلة العريضة الظهرية	Latissimus Dorsi m.	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٦-	العضلة النصف شوكية الرأسية	Semispinalis Capitis m.	تسحب الرأس للخلف
٧-	العضلة الرأسية العنقية المخططة	Splenius Cervicus m.	تسحب الرأس للخلف
٨-	العضلة شبه المنحرفة المتوسطة	Middle Trapezius m	تسحب لوح الكتف لأسفل ولا اتجاه العمود الفقري
٩-	العضلة الدالية الخلفية	Posterior Deltoid m.	تسحب الذراع لأسفل وللخلف
١٠-	العضلة المدمجة الصغرى	Teres M	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
١١-	العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية	Triceps .m	تفرد الذراع
١٢-	اللفافة دون الناتئ الشوكي	Infraspinatus	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف



شكل ( ٥ )

عضلات منطقة الظهر العليا

٤/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر السفلى

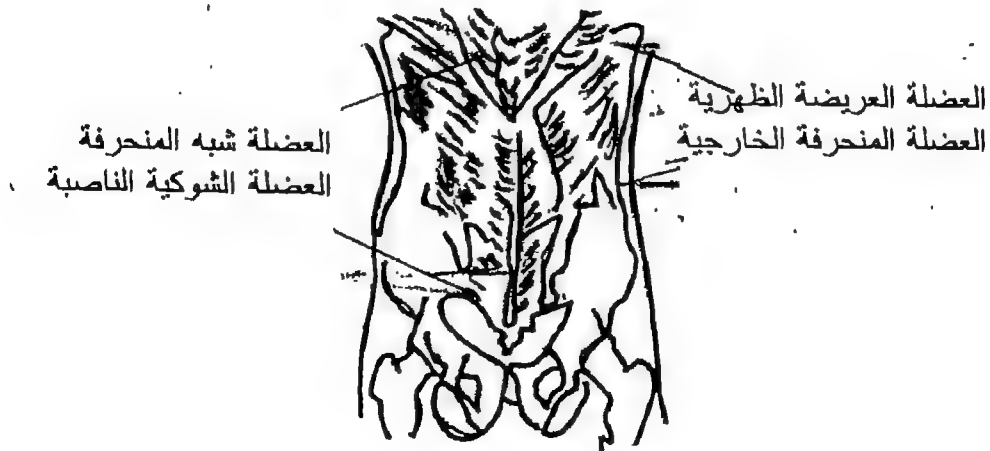
يوضح الجدول ( ٤ ) ، الشكل ( ٦ ) أسماء عضلات منطقة الظهر السفلى ووظيفتها

جدول ( ٤ )

عضلات منطقة الظهر السفلى ووظيفتها

Lower Back Body Area

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة العريضة الظهرية	Latissimus Dorsi (m)	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٢-	العضلة شبه المنحرفة	Lower Trapezius (m)	جذب لوح الكتف لأسفل وتجاه العمود الفقري
٣-	العضلة المنحرفة الخارجية	Ext. Oblique (m)	ثنى الجذع للجانب أو تدوير الجذع
٤-	العضلة الشوكية الناصبة	Erectae Spinale (m)	إستقامة الجذع وتساعد فى الانثناء على الجانب والدوران



شكل ( ٦ )

عضلات منطقة الظهر السفلى

## ٥/٣/١/٢ عضلات منطقة الجزء العلوى من الرجل من الأمام

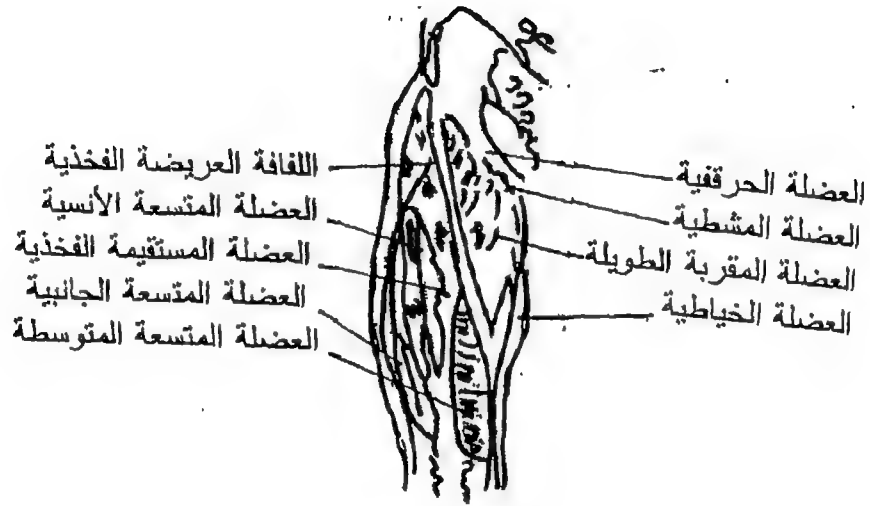
يوضح الجدول ( ٥ ) ، الشكل ( ٧ ) أسماء عضلات الجزء العلوى من الرجل من الأمام ووظيفتها

جدول ( ٥ )

منظر أمامى لعضلات الجزء العلوى من الرجل ووظيفتها

### Anterior Upper Leg

الم.	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	اللفافة العريضة (الفخذية) (العضلة الموترة)	Tensorfasciae Latae m.	تساعد فى ثنى الفخذ ورفع الرجل للخارج
٢-	العضلة الحرقفية	Iliacus m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٣-	العضلة الحرقفية الكشعية	Iliopsoas m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٤-	العضلة المشطية	Pectineus m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٥-	العضلة المقربة الطويلة	Adductor Longus	توجه الرجل تجاه منتصف الجسم
٦-	العضلة المقربة الكبرى	Adductor Magnus	توجه الرجل تجاه منتصف الجسم
٧-	العضلة الخياطية	Sartorius m.	ثنى الفخذ أو الركبة
٨-	العضلة ذات الأربع رؤس الفخذية	Vastus intemedius	مد ( بسط ) الركبة .
أ -	العضلة المتسعة الأنسية	Rectus Femoris m.	مد الركبة ورفع أعلى الفخذ تجاه مفصل الفخذ.
ب -	العضلة المستقيمة الفخذية	Vastus Lateralis	مد الركبة
ج -	العضلة المتسعة الجانبية الوحشية	Vastus Meddialis m.	مد الركبة
د -	العضلة المتسعة المتوسطة		



شكل ( ٧ )

منظر أمامي للجزء العلوي من الرجل

٦/٣/١/٢ عضلات منطقة الجزء العلوى من الرجل من الخلف

يوضح الجدول ( ٦ ) ، الشكل ( ٨ ) أسماء عضلات الجزء العلوى من الرجل من الخلف ووظيفتها

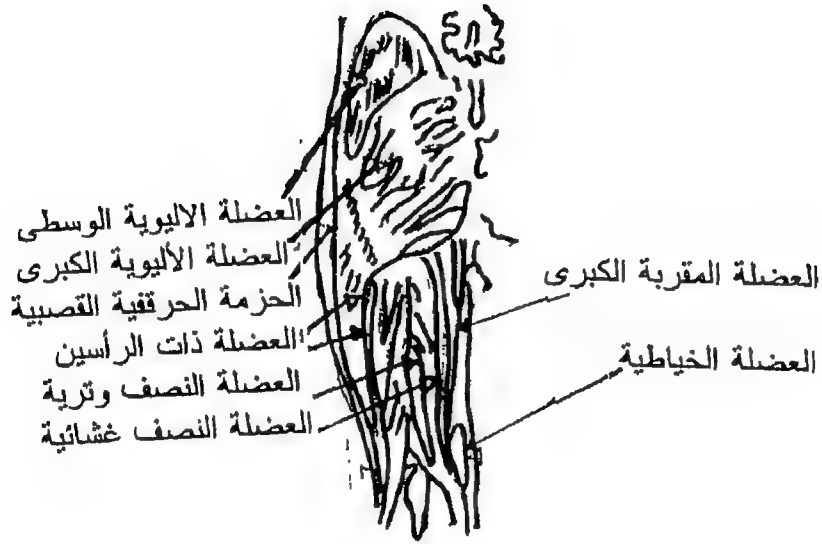
جدول ( ٦ )

منظر خلفى لعضلات الجزء العلوى من الرجل ووظيفتها

### Posterior Upper Leg

الم	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة الكفلية ( الإليوية ) الوسطى	Gluteus medius m.	تحرك الرجل للخارج
٢-	العضلة الكفلية الكبرى	Gluteus Maximus	تفرد مفصل الفخذ
٣-	الحزمة الحرقفية القصيبية	Iliatibial Tract m.	
٤-	العضلات الخلفية للفخذ أ- العضلة ذات الرأسين ب- العضلة النصف وترية ج- العضلة النصف غشائية	Hamstrings m. Biceps Demoris Semitendinosus m. Semimembranosus m.	تثنى الركبة وتفرد الفخذ
٥-	العضلة المقربة الكبرى	Adductor Magnus m.	تقرب الرجل تجاه منتصف الجسم
٦-	العضلة الخياطية	Sartorius m.	تثنى الفخذ أو تثنى الركبة





شكل ( ٨ )

منظر خلفي للجزء العلوي من الرجل

٢/٣/١ عضلات الساق الأمامية

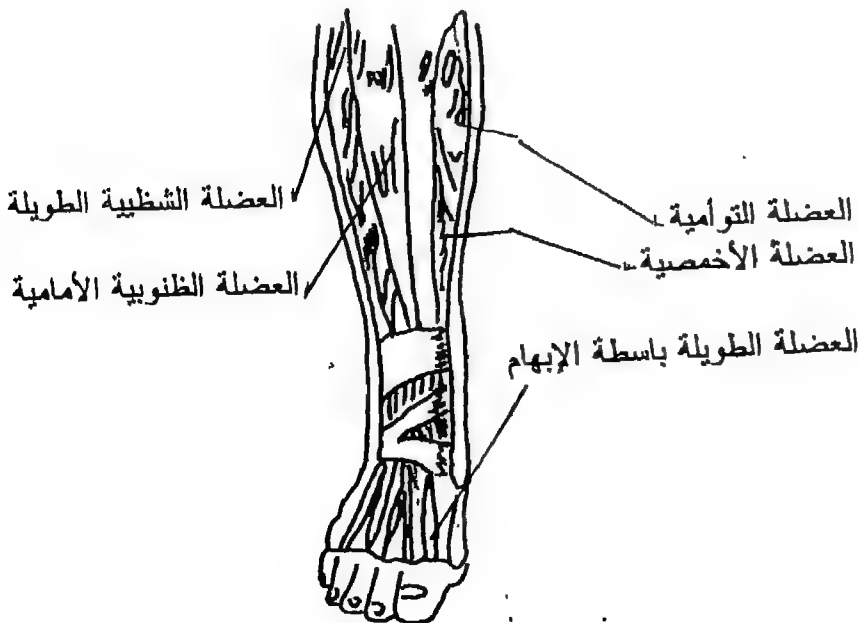
يوضح الجدول ( ٧ ) ، الشكل ( ٩ ) أسماء عضلات الساق الأمامية ووظيفتها .

جدول ( ٧ )

منظر أمامي لعضلات الساق ووظيفتها

Anterior Lower Leg

الوظيفة	The Name Of Muscle	إسم العضلة	م
تثني الركبة وترفع الجسم على أصابع القدم	Gastro cnemius m.	العضلة التوأمية	-١-
ترفع الجسم على أصابع القدم	Soleus m.	العضلة الأخمصية	-٢-
تبسط الإصبع الأكبر (الإبهام) وتساعد في رفع القدم تجاه قصبة الرجل	Extensor hollucis lonus m.	العضلة الطويلة باسطة الإبهام	-٣-
تساعد في ثني القدم للحافة الانسية	Peroneus longus m.	العضلة الشظيية الطويلة	-٤-
ترفع أصابع القدم تجاه القصبة وتساعد في رفع الحافة الانسية والوحشية للقدم لأعلى	Anterior tibialism	العضلة الظنبوبية (القصبية) الأمامية	-٥-



شكل ( ٩ )

منظر أمامي لعضلات الساق

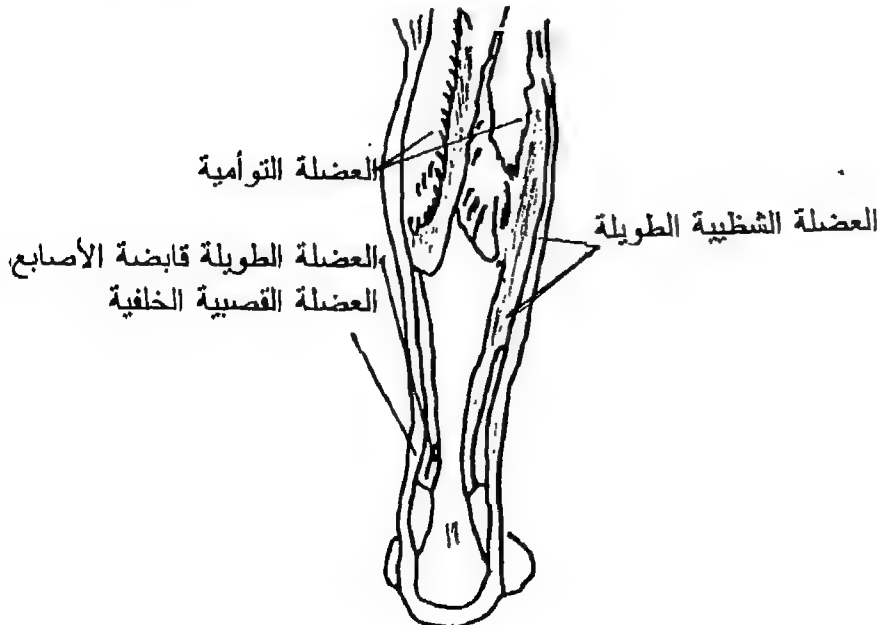
٨/٣/١/٢ عضلات الساق الخلفية

يوضح الجدول ( ٨ ) ، الشكل ( ١٠ ) اسماء عضلات الساق الخلفية ووظيفتها .  
جدول ( ٨ )

منظر خلفي لعضلات الساق ووظيفتها

Posterior Lower leg

م.	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة التوأمية	Gastrocnemius m.	تنثنى الركبة وترفع الجسم على أصابع القدم
٢-	العضلة الشظبية الطويلة	Peroneuslongus m.	تساعد في ثني القدم للحافة الأنسية
٣-	العضلة الطويلة قابضة الأصابع	Flexordigitonum longus m.	مختصة بقبض الأصابع الأربع الصغيرة والجهة الوحشية للقدم
٤-	العضلة القصبية الخلفية	Posterior Tibialis m.	مختصة بثني القدم والجهة الوحشية للقدم
٥-	العضلة الطويلة قابضة الإبهام	Flexorhollucis longus m.	مختصة بقبض الأصبع الأكبر ( الإبهام ) والجهة الوحشية للقدم



شكل ( ١٠ )

منظر خلفي لعضلات الساق

## ٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ دراسات تناولت المقاييس المورفولوجية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية لتحديد الدراسات التى إهتمت بدراسة المقاييس المورفولوجية فى مجال المصارعة ، والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (٩) .

٢/٢/٢ دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة .

من خلال الدراسة المسحية التى قام بها الباحث لتحديد الدراسات التى إهتمت بدراسة عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها ، وتم عرضها فى الجدول (١٠) .

٣/٢/٢ دراسات تناولت النواحي النفسية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بدراسة مسحية لتحديد الدراسات التى تناولت النواحي النفسية فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (١١) .

٤/٢/٢ دراسات تناولت برامج التدريب فى مجال المصارعة .

من خلال الدراسة المسحية التى قام بها الباحث لتحديد الدراسات التى إهتمت ببرامج التدريب فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها تم عرضها فى الجدول (١٢) .

٥/٢/٢ دراسات الأجنبية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات الأجنبية التى أجريت فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (١٣) .

**جدول ( ٩ )**  
**دراسات تناولت المقاييس المورفولوجية في مجال المصارعة**

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
- تم التوصل الى تحديد مجموعة القياسات الجسمية والصفات البدنية والتي تشمل العوامل المستخلصة كإطار لبطارية مستخلصة من التحليل العملي على عينة البحث	بلغت عينة البحث ١١٠ مصارع من براعم المصارعة تم اختيارهم بالطريقة العشدية .	إستخدم الباحث المنهج المسحي	- تحديد بطارية القياسات الجسمية للمصارعين تحت ١٢ سنة كمؤشر إختيار البراعم	القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت ١٢ سنة	إبراهيم جزر رسالة ماجستير ١٩٩٠ ( ١ )	١/١/٢/٢
- توجد علاقة بين مكونات النمط الجسماني وبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين . - يوجد ارتباط دال طردي بين مكون السمنة ومكون المضلية.	اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (٨١) مصارعا للمصارعة اليونانية و (٨٢) مصارعا للمصارعة الحرة للهواة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشدية .	استخدم الباحث المنهج المسحي	- تحديد الأتماط الجسمية للمصارعين الكبار فسي الأوزان المختلفة . - تحديد مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الكبار فسي الأوزان المختلفة .	تقويم أوزان المصارعة فسي ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية	محمد العيشي رسالة دكتوراه ١٩٩١ م ( ٢٧ )	٢/١/٢/٢

## جدول ( ١٠ ) دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية في مجال المصارعة

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تم وضع مستويات معيارية ليعرض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - التحمل العضلي - المرونة ) المرونة ( المصارعين فوق ١٩ سنة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اشتملت عينة البحث على ١١٠ مصارع من المصارعين الكبار والذين تتراوح أعمارهم من ١٩ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>وضع مستويات معيارية ليعرض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - التحمل العضلي - المرونة ) لمصارعين فوق ١٩ سنة .</li> <li>- عمل مقارنات بين فئات الأوزان ( الحقيقية - المتوسطة - الثقيلة ) (عناصر اللياقة البدنية).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>وضع مستويات معيارية ليعرض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>على ربحان رسالة ماجستير ١٩٨٧م ( ٢١ )</li> </ul>	١/٢/٢/٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أسفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية للمرحلتين السنتين ١٤ ، ١٦ سنة لعناصر ( القوة - التحمل - المرونة ) .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اشتملت عينة البحث على ٢٠٠ مصارع منهم ١٠٠ مصارع يمثلون المرحلة السنوية ١٤ سنة وعدد ١٠٠ مصارع يمثلون المرحلة السنوية ١٦ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استخدم الباحث المنهج المسحي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>وضع مستويات معيارية ليعرض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - التحمل - المرونة ) لمصارعين البراعم تحت ١٦ ، ١٤ سنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - التحمل - المرونة ) لمصارعي البراعم تحت ١٦ ، ١٤ سنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>السيد عيسى رسالة ماجستير ١٩٨٧م ( ٦ )</li> </ul>	٢/٢/٢/٢

## جدول ( ١١ ) دراسات تناولت النواحي النفسية في مجال المصارعة

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
- أظهرت النتائج وجود فروق بين المصارعين الناشئين والكبار في بعدى التحصيل والمكانة ، الإثارة والتحدى .	بلغت عينة البحث ٥١١ مصارعاً بواقع ٢٨١ مصارع ناشئ و ٢٣٠ مصارع كبير .	استخدم الباحث المنهج المسمى	- التعرف على دوافع المصارعين الناشئين والكبار في المصارعة . - التعرف على الفروق بين دوافع الناشئين والكبار في رياضة المصارعة .	الدوافع المرتبطة بممارسة المصارعة لدى الناشئين والكبار	علاء قناوى رسالة ماجستير ١٩٩٨م ( ٢٣ )	١/٣/٢/٢
- توجد فروق دالة احصائية في ظاهرة توزيع الانتباه بين المصارعين الناشئين والمهزومين لصالح الفائزين .	اشتملت عينة البحث على ٥٩ مصارعاً ناشئاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	استخدم الباحث النهج الوصفي .	- التعرف على مظاهر توزيع الانتباه لدى المصارعين الناشئين الفائزين والمهزومين .	توزيع الانتباه لدى المصارعين الناشئين وعلاقته بنتائج المباريات	سلامة عبد الكريم رسالة ماجستير ١٩٩٠م ( ١٦ )	٢/٣/٢/٢
- لا يؤثر الحمل البدنى المرتفع الشدة على مظاهر الانتباه لدى المصارعين الفائزين . - يؤثر الحمل البدنى المرتفع الناتج عن التصارع سلبياً على مستوى مظاهر الانتباه على المصارعين .	اشتملت العينة على (٧٨) مصارعاً من مصارعى الدرجة الأولى تسم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث اختير الفائزين من المركز الأول - السادس وعددهم ٥٨ مصارعاً والمهزومين فى الأذوار التمهيدية وعددهم ( ٢٠ )	استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة التجربة القليلة البعدية .	- التعرف على تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الانتباه لدى المصارعين الفائزين والمهزومين .	تأثير الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي المصارعة	عمرو مصطفى رسالة ماجستير ١٩٩١م ( ٢٢ )	٣/٣/٢/٢

## جدول ( ١٢ ) دراسات تناولت برامج التدريب في مجال المصارعة

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
- زيادة القوة المميزة بالسرعة بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية . - أظهر البرنامج تحسن ملموس ففى الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالمواجهة . -	اشتملت العينة على (١٢) مصارعاً تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين قوام كل منهما ٦ مصارعين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلى البعدي لمجموعتين ( ضابطة ، تجريبية )	- التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة ( السنتير الأمامى ) -	أثر تطوير القوة على أداء حركة السنتير الأمامى	محمد الأشرم رسالة ماجستير ١٩٨٦م ( ٢٨ )	١/٤/٢/٢
توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدي لمجموعة التجريبية فى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي .	اشتملت عينة البحث على ٢٠ مصارع ناشئ فى المرحلة السنية ٩ - ١٢ سنة .	استخدم اللاعب المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية .	إعداد برنامج للألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين .	تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين .	أشرف محمد رسالة ماجستير ١٩٩٢م ( ٤ )	٢/٤/٢/٢



### جدول ( ١٣ ) دراسات أجنبية في مجال المصارعة

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
- عدم وجود فروق معنوية بين متغيرات البحث . - عدم وجود فروق دالة معنوية في وزن الجسم وأوزان الجسم بدون دهون .	اشتملت العينة على (١٢) مصارعا وعينة أخرى قوامها (١٢) فردا من غير المصارعين .	استخدم المنهج المسمى	- تحديد تأثيرات الموسم التدريبي للمصارعة على التكوين الجسمي لمصارعي المدارس الثانوية .	تأثيرات موسم التدريب للمصارعة على التكوين الجسمي لمصارعي المدارس الثانوية	فرنك يوست Frank Yost وبورك Burke ( ٤٤ )	١/٥/٢/٢
- زيادة في نسبة الدهون للجسم بنسبة ٢٥٪ وزيادة سمك الخلايا الجذلية بنسبة ٣٧٪ في منطقة اللوح - هناك ارتباط بين الوزن والنسبة المئوية للدهن قدره ٨٦٠ .	اشتملت العينة على ٩٤ مصارعا من مصارعي المدارس الثانوية .	استخدم الباحثان المنهج المسمى .	- تحديد التكوين الجسمي لمصارعي المدارس الثانوية من ١٥ - ١٨ سنة .	التكوين الجسمي لمصارعي المدارس الثانوية .	كاتش ميشيل Katch Michael ( ٤٨ )	٢/٥/٢/٢

## تابع جدول ( ١٣ ) دراسات أجنبية في مجال المصارعة

أهم النتائج	العينة	المنهج	أهداف البحث	عنوان البحث	إسم الباحث	مسلسل
- وجود نقص دال في قياس كثافة الجسم مقابل زيادة دالة في كل من قياس الوزن وقياس السمنة النسبية والمطلقة عقب الموسم الرياضي.	أجريت الدراسة على ١٣ مصارعاً و ١٠ من غير المصارعين .	استخدم الباحثون المنهج الوصفي	- بحث تغيرات تكوين الجسم التي تحدث لدى المصارعين وغير المصارعين بعد انتهاء الموسم الرياضي .	تغيرات التكوين الجسمي وتقدير الوزن للمصارعين بعد انتهاء الموسم الرياضي "	SINNING وويلينسكى WILENSKY ومايرز MAYERS ( ٢٤ )	٣/٥/٢/٢
- أظهرت النتائج الخاصة بالمصارعين عن وجود اتساق بين تقديرات الإختفاض النسبي للوزن وارتفاع النسبة المئوية ( كتلة نحافة الجسم ) كما تبين ارتفاع تقدير الوزن النسبي للاعب المصارعة .	أجريت الدراسة على عينة قوامها ٩ مصارعين من الفريق القومي التشيكوسلوفاكي و ١٠ أشخاص من غير المدربين .	استخدم الباحث المنهج الوصفي .	- تحديد خصائص بناء وتكوين الجسم لدى مجموعة من المصارعين ذوي المستوى العالي .	تكوين وبناء الجسم للأبطال الرياضيين وعلاقتهم باللياقة والأداء الرياضي .	جاهابارزكوفا JAHAPARIZKOVA ( ٢٤ )	٤/٥/٢/٢

### ٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن إستخلاص ما يلى :
- الدراسات التى اجريت فى مجال المصارعة اجريت على عينة من المصارعين تحت ١٢ سنة وحتى فوق ١٩ سنة .
  - الدراسات التى تناولت المقاييس المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية والنواحى النفسية . إستخدمت المنهج المسحى فيما عدا دراسة عمرو مصطفى التى استخدمت المنهج التجريبي ، كما استخدم المنهج التجريبي فى الدراسات التى تناولت برامج التدريب .
  - أختيرت العينة فى جميع الدراسات بالطريقة العمدية .
  - ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة استفاد الباحث بما يلى :-
  - تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث سواء فى النواحى الفنية أو الادارية .
  - إختيار المنهج واسلوب إختيار العينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث
  - كيفية اجراء القياسات التى تساعد فى جمع البيانات .
  - كيفية إستخدام القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
  - كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها .

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ إختيار المساعدين

٤/٣ وسائل جمع البيانات

٥/٣ إستطلاع رأى الخبراء

٦/٣ المعاملات العلمية لإختبار الإلتزان الديناميكي

٧/٣ الدراسة الإستطلاعية

٨/٣ التجربة الأساسية

٩/٣ المعالجة الإحصائية

### ٠/٣ إجراءات البحث :

#### ١/٣ منهج البحث :

يستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي بمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

#### ٢/٣ عينة البحث :

#### ١/٢/٣ إختيار عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة المبتدئين الذين يمارسون المصارعة لمدة شهرين في المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة بمركز شباب بورفؤاد وذلك للأسباب التالية :-

- توفر المساعدين .
- توافر الأجهزة والأدوات الخاصة بالرياضة المصارعة بمركز شباب بورفؤاد.
- إيداء إدارة مركز شباب بورفؤاد استعدادها لتسهيل أى عقبات تعوق إجراء البحث واستعدادها وتعاونها الكامل .
- انتظام اللاعبين في التدريب بالمركز .
- قرب مركز شباب بورفؤاد من مكان إقامة الباحث .

#### ٢/٢/٣ حجم العينة :

بلغ حجم العينة ( ٣٨ ) لاعباً منهم ( ١٨ ) لاعباً للدراسات الاستطلاعية و ( ٢٠ ) لاعباً للدراسات الأساسية تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما ( ١٠ ) لاعبين .

٣/٢/٣ تكافؤ وتجانس أفراد مجموعتي البحث .

جدول ( ١٤ )

إعتدال منحني التوزيع التكرارى لكل من أفراد مجموعتى البحث فى متغيرات  
( السن - الطول - الوزن - الإتران الديناميكى - التحمل العضلى للبطن - التحمل  
العضلى العام - التحمل العضلى للذراعين - مرونة العمود الفقرى - مرونة الكتفين - القوة  
المميزة بالسرعة والرشاقة ) .

م	متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		الوسط	الوسيط	معامل الالتواء	الوسط	الوسيط	معامل الالتواء
١-	السن	١٢,٢٥	١٢,٠٠	٢,٨٨	١٢,١٠	١٢,٠٠	١,٤٣
٢-	الطول	١٤٠,٨٠	١٤١,٥٠	٠,٢٩-	١٣٩,١٠	١٣٩,٠٠	٠,٠٤
٣-	الوزن	٣٤,٩٠	٣٦,٠٠	٠,٣٩-	٣٥,٥٠	٣٤,٥٠	٠,٣٥
٤-	الإتران الديناميكى	١٣,٣٠	١٢,٢٣	٠,٩٩	١٣,٧٠	١٢,٨٧	٠,٧٤
٥-	التحمل العضلى للبطن	٣٦,٤٠	٣٧,٣٥	٠,٨٥-	٣٦,٠٠	٣٧,١١	٠,٧٩-
٦-	التحمل العضلى العام	٢٩,٩٠	٢٨,٢٤	١,٤٧	٢٩,٨٠	٢٧,٣١	١,٤٠
٧-	التحمل العضلى للذراعين	١٧,٢٠	١٨,٣٣	١,٥٨-	١٦,٥٠	١٧,١٣	٠,٦٨-
٨-	مرونة العمود الفقرى	٢٨,٣٠	٢٧,٢٥	٠,٤٠	٢٣,١٠	٢٣,٤٤	٠,٢١-
٩-	مرونة الكتفين	٥١,١٢	٥٢,٦٤	٠,٣١-	٥٨,٥٧	٥٥,٧٨	٠,٩١
١٠-	القوة المميزة بالسرعة	١٤٩,٩٠	١٤٨,٨٠	٠,٣٠	١٤٨,١٠	١٤٨,٨٢	٠,١٧-
١١-	الرشاقة	٥,١٠	٥,١٢	٠,١١-	٥,٥٠	٦,٠٠	١,٧٦-

يلاحظ من جدول ( ١٤ ) أن معامل الالتواء لكل من أفراد المجموعة الضابطة إنحصر بين  
( ١,٥٨ ، ٢,٨٨ ) ، وأفراد المجموعة التجريبية بين ( ١,٧٦ ، ١,٤٣ ) وهى أقل من ( ٣ ± )  
وبشير ذلك إلى إعتدالية منحني التوزيع التكرارى لكل من أفراد مجموعتى البحث فى تلك  
المتغيرات

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد مجموعتى البحث قبل تطبيق البرنامج  
التدريبى فى المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن - الإتران الديناميكى - التحمل العضلى  
- المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة ) .

حيث تم حساب العمر الزمني لأفراد عينة البحث لأقرب شهر ، كما تم قياس الطول لأقرب سم ، والوزن لأقرب كيلو جرام أما بالنسبة للمستوى المهارى فى المصارعة فإعتبره الباحث صفر لأن جميع أفراد عينة البحث مبتدئين .

### جدول ( ١٥ )

#### تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث

م	متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ف	قيمة ت
		تس	ع ±	تس	ع ±			
١-	السن	شهر	١٢,٢٥	٠,٢٦	١٢,١٠	٠,٢١	٠,١٥	١,٣٦
٢-	الطول	سم	١٤٠,٨	٧,٢٧	١٣٩,١	٧,٧٢	١,٧٠	٠,٤٨
٣-	الوزن	سم	٣٤,٩	٨,٤١	٣٥,٥	٨,٥١	٠,٦٠	٠,١٥٠
٤-	الإتزان الديناميكى	ث	١٣,٣	٣,٢٣	١٣,٧	٣,٣٧	٠,٤٠	٠,٢٦
٥-	التحمل العضلى للبطن	عدة	٣٦,٤	٣,٣٧	٣٦	٤,٢٢	٠,٤٠	٠,٢٢
٦-	التحمل العضلى العام	عدة	٢٩,٩	٣,٣٨	٢٩,٨	٥,٣٣	٠,١٠	٠,٠٥
٧-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	١٧,٢	٢,١٥	١٦,٥	٢,٨	٠,٧٠	٠,٥٩
٨-	مرونة العمود الفقرى	سم	٢٨,٣	٧,٨٩	٢٦,٣	٤,٧٩	٢	٠,٦٥
٩-	مرونة الكتفين	سم	٥١,١٢	١٤,٦٤	٦٢,٧٥	٩,٢١	١١,٦٣	٢,٠٢
١٠-	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٤٩,٩	١١,٠١	١٤٨,١	١٢,٦٩	١,٨٠	٠,٣٢
١١-	الرشاقة	عدة	٥,١٠	٠,٥٧	٥,٥	٠,٨٥	٠,٤٠	١,١٨

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٩٧

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول ( ١٥ ) أن قيمة ( ف ) المحسوبه غير داله إحصائياً بالنسبه لكل من السن ، الطول ، الوزن ، الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة العمود الفقرى والكتفين ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقه لكل من أفراد المجموعتين التجريبيه والضابطه ويعنى ذلك تجانس أفراد المجموعتين بالإضافة إلى أن

قيمة ت المحسوبه غير دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بالنسبه لكل من المتغيرات قيد البحث السابقه ، ويعنى ذلك تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث .

### ٣/٣ إختيار المساعدين :

إختار الباحث المساعدين من خريجى كلية التربية الرياضية وبلغ عددهم ( ٥ ) مساعدين منهم ( ٣ ) مدرسين مساعدين وعدد ( ٢ ) مدربين ، حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وأهدافه وطريقة القياس والتسجيل لكل إختبار .

### ٤/٣ وسائل جمع البيانات :

#### ١/٤/٣ البرنامج التدريبى المقترح :

#### ١/١/٤/٣ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبى المقترح إلى تنمية الإلتزان الديناميكى للمصارعين من ١٢ - ١٤ سنة ومعرفة مدى تأثيره على تحسين عناصر ( صفات ) الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى .

#### ٢/١/٤/٣ أسس وضع البرنامج :

عند وضع البرنامج التدريبى المقترح تم مراعاة الأسس التالية .:

#### ١/٢/١/٤/٣ مراعاة الهدف من البرنامج .

٢/٢/١/٤/٣ ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدنى والنفسى والفسىولوجى للمرحله السنيه من ١٢ - ١٤ سنة مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث .

#### ٣/٢/١/٤/٣ توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج .

#### ٤/٢/١/٤/٣ مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .

#### ٥/٢/١/٤/٣ مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.

#### ٦/٢/١/٤/٣ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة .



٧/٢/١/٤/٣ مراعاة أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية الواحدة كافيها لوصول أفراد عينة البحث لحاله الطبيعية .

٨/٢/١/٤/٣ مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل .

٣/١/٤/٣ محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات لتنمية الإلتزان الديناميكي من خلال الإعداد البدني العام والخاص بالنسبة للمجموعة التجريبية أما أفراد المجموعة الضابطة فقد إحتوى البرنامج التدريبي على نفس تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بدون تمرينات تنمية الإلتزان الديناميكي بالإضافة إلى بعض المهارات الحركية والهجومية والدفاعية التي تتضمنها رياضة المصارعة وبعض النواحي الخطئية بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤/١/٤/٣ خطوات وضع البرنامج التدريبي ::

١/٤/١/٤/٣ قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة والتي أمكنه الحصول عليها بالإضافة إلى الدراسات العلمية السابقة وذلك لتحديد الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين رياضة المصارعة وقد أسفرت هذه الدراسة عن العناصر الموضحة بمرفق (١)

٢/٤/١/٤/٣ تم وضع تمرينات لتنمية الإلتزان الديناميكي وللإعداد البدني العام والخاص التي تضمنها البرنامج التدريبي . مرفق ( ٢ )

٣/٤/١/٤/٣ وضع الباحث التمرينات والمهارات الحركية التي تضمنها البرنامج التدريبي مع مراعاة أسس وضع البرنامج . مرفق ( ٢ )

٤/٤/١/٤/٣ حدد الباحث النواحي الخطئية التي تضمنها البرنامج التدريبي . مرفق (٢)

٥/٤/١/٤/٣ حدد الباحث الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع أربعة وحدات تدريبية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تم تدريب المجموعة التجريبية الساعه الواحدة ظهرا ثم تليها المجموعة الضابطة مع مراعاة تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين كل أسبوع ومراعاة عدم إتصال المجموعتين ببعضهم .

٦/٤/١/٤/٣ تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل :

١/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الأولى ومدتها ٣ أسابيع وهدفها الإعداد العام .

٢/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الثانية ومدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد المهارى .

٣/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الثالثة ومدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد للمباريات .  
( ١٠ : ٢٢٣ )

١/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الأولى من البرنامج (الإعداد العام)

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية الصفات البدنية العامة الإتيان ، المرونة ، التحمل العضلى ، القوة العضلية ، الرشاقة ، السرعة ) وأعطيت فيها تمارين عامة لمختلف المجموعات العضلية ومنها العضلات التى لا تعمل فى النشاط الرياضى التخصصى بالإضافة إلى تمارين المهارات الأساسية والألعاب الصغيرة والتى تهدف إلى تحسين الأداء المهارى ومدتها ٣ أسابيع .

٢/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الثانية من البرنامج (الإعداد الخاص) :

تهدف هذه المرحلة الى تحسين الصفات البدنية والأداء المهارى بشكل متوازن خلال محتوى برنامج الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى ومدته خمسة أسابيع .

٣/٦/٤/١/٤/٣ المرحلة الثالثة من البرنامج (الإعداد للمباريات) :

تهدف هذه المرحلة الى الوصول باللاعب للآلية والإتيان فى الأداء تحت أية ظروف مختلفة لمتطلبات المباريات ، وكان التركيز فى هذه المرحلة على الإعداد الخطى بالإضافة الى الإعداد المهارى واستغرقت هذه المرحلة أربعة أسابيع .

٧/٤/١/٤/٣ تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بواقع ( ٩٠ - ١٢٠ ق ) وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبى ( ٥٧٦٠ دقيقة ) . مع مراعاة أن زمن الإحماء خارج زمن الوحدة التدريبية .

٨/٤/١/٤/٣ تم توزيع النسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة ( البدنى ، المهارى ، الخطى ) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح وفقاً لأراء الخبراء .

جدول ( ١٦ ) شكل ( ١١ ) ، مرفق ( ١ )

٣٠ % اعداد بدنى = ١٧٢٨ دقيقة من زمن التدريب الكلى .

٦٠ % اعداد مهارى = ٣٤٥٦ دقيقة من زمن التدريب الكلى

١٠ % اعداد خطى = ٥٧٦ دقيقة من زمن التدريب الكلى

٩/٤/١/٤/٣ تم توزيع الاعداد البدنى للبرنامج كما يلى :-

الاعداد البدنى العام والاعداد البدنى الخاص كما فى جدول ( ١٧ ) وشكل ( ١٢ )

١٠/٤/١/٤/٣ تم توزيع زمن كل من الاعداد البدنى والمهارى والخطى على الأسابيع الأثنى

عشر خلال مراحل البرنامج ، كما هو موضح بجدول ( ١٧ )

١١/٤/١/٤/٣ تم توزيع نسبة الاعداد البدنى العام على الصفات البدنية العامة ونسبة الاعداد

البدنى الخاص على الصفات البدنية الخاصة شكل ( ١٢ )

١٢/٤/١/٤/٣ تم توزيع زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة على الوحدات

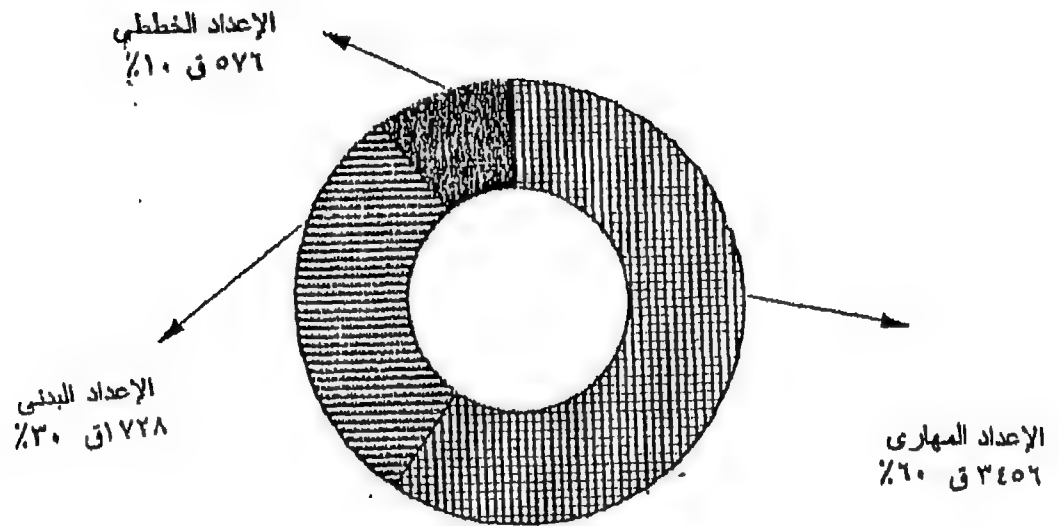
التدريبية خلال مراحل البرنامج . جدول ( ١٨ )

**جدول ( ١٦ )**  
**النسبة المئوية الموزعة للتوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي**  
**خلال مراحل الإعداد الثلاثة**

مراحل الإعداد	الإعداد البـدئى						الإعداد المهـارى			الإعداد الخـطـطى		
	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى	المرحلة الأولى
الإعداد النسبة %	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص
٣٠	٣١,٦٧	٠٠	٧,٥	٣٠	٢,٨٨	١٦,٥	٦٨,٣٣	٦٢,٥	٥٠,٦٢	٠٠	٠٠	٠٠

يلـاحـظ فـى جـدول (١٦) السـابـق مـا يـلى

- ١ - تم توزيع النسبة المئوية الموزعة للتوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي خلال مراحل الإعداد الثلاثة بالنسبة للمرحلتين الأولى والثانية:-  
على كل من الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهارى
- ٢ - كانت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الأولى ٣١,٦ % والإعداد المهارى ٦٨,٣٣ % ،
- ٣ - كانت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الثانية ٧,٥ % ، الإعداد البدنى الخاص ٣٠ % والإعداد المهارى ٦٢,٥ % .
- ٤ - بلغت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الثالثة ٢,٨٨ % ، نسبة الإعداد البدنى الخاص ١٦,٥ % ، الإعداد المهارى ٥٠,٦٢ % ونسبة الإعداد الخططى ٣٠ %.



شكل ( ١١ )

توزيع النسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة ( بدنى - مهارى - خططى )



تابع جدول ( ١٧ )  
التوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية البرنامج البرنامج المطبقة على مجموعة البحث

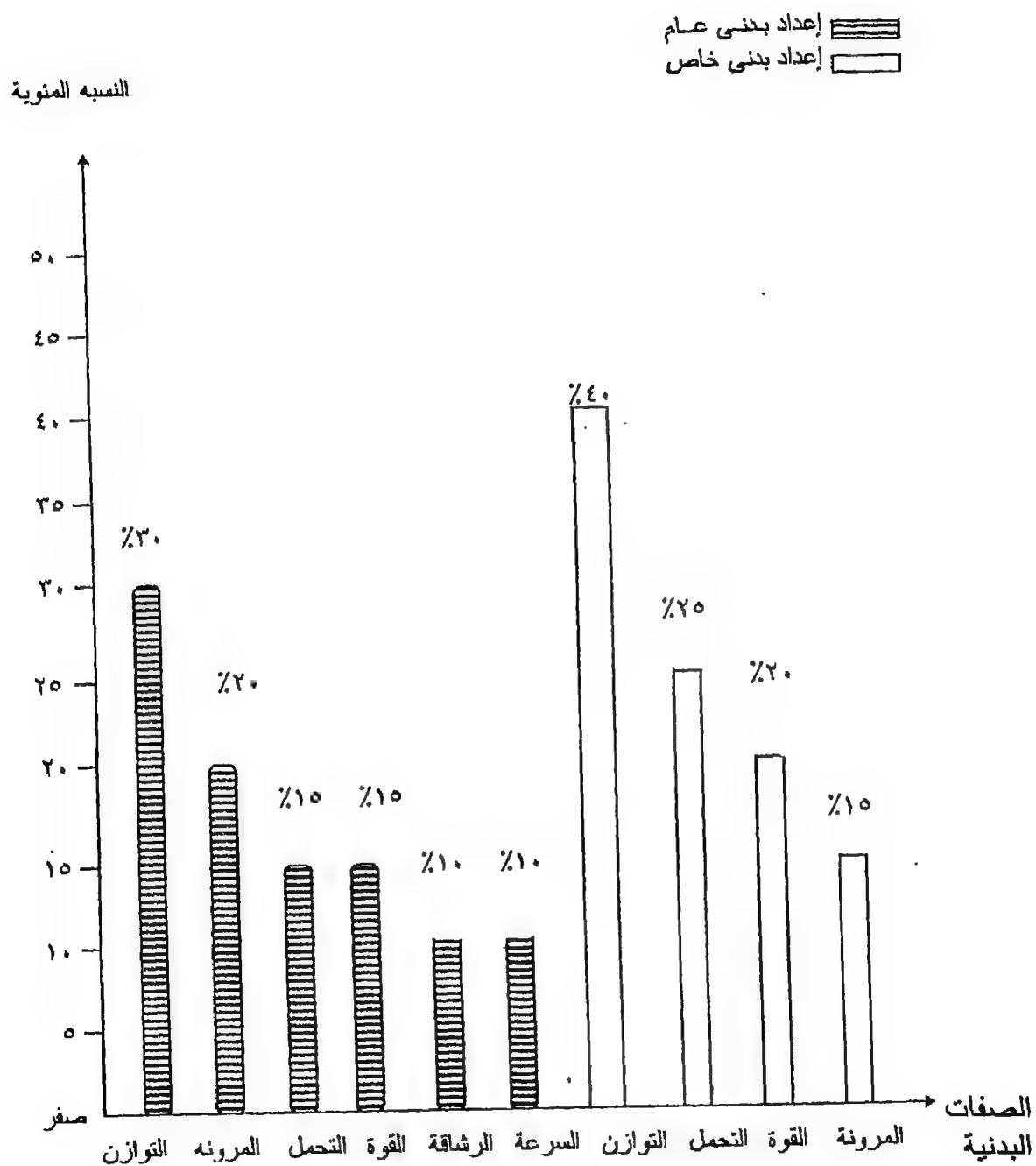
المرحلة الثانية										المرحلة الثالثة										مراحل الفقه																				
المجموع		١٢			١١			١٠			٩			٨			٧			٦			٥			٤			٣			٢			١			٠		
المجموع	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	١٢٠	١١٠	١٠٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠								
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠																											





المرحلة الثانية

المجموع ق	المرونة	الفترة المضلّية	التحمل المضلّی	التوازن الديناميكي	الأعداد البني	المجموع ٢٠				٧	٢٥
						٢٨	٢٧	٢٦	٢٥		
١٢٨٥٨	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٥٩	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٠	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦١	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٢	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٣	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٤	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٥	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٦	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٧	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٨	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٦٩	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٠	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧١	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٢	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٣	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٤	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٥	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٦	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٧	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٨	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٧٩	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٠	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨١	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٢	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٣	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٤	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٥	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٦	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٧	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٨	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٨٩	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥
١٢٨٩٠	٤	١	١	١	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٧	٢٥



شكل ( ١٢ )

توزيع نسبة الإعداد البدنى على الصفات البدنية العامة والخاصة

### ٥/١/٤/٣ برنامج الإعداد البدني العام والخاص

١/٥/١/٤/٣ طرق التدريب المستخدمة في البرنامج لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .

١/١/٥/١/٤/٣ طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة .

٢/١/٥/١/٤/٣ طريقة التدريب الفترى المستمر والمنخفض الشدة والمرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائري .

٢/٥/١/٤/٣ نماذج للتمرينات المستخدمة في تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة

١/٢/٥/١/٤/٣ نموذج لتقنين تمرينات الإلتزان الديناميكي . جدول ( ١٩ )

٢/٢/٥/١/٤/٣ نموذج لتقنين تمرينات التحمل العضلي . جدول ( ٢٠ )

٣/٢/٥/١/٤/٣ نموذج لتقنين تمرينات القوة العضلية . جدول ( ٢١ )

٤/٢/٥/١/٤/٣ نموذج لتقنين تمرينات المرونة . جدول ( ٢٢ )

٥/٢/٥/١/٤/٣ نموذج لتقنين تمرينات الرشاقة . جدول ( ٢٣ )

١/٥/١/٤/٣ طرق التدريب المستخدمة في البرنامج لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .

طرق التدريب هي الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للناشئ ،

ويمكن القول أيضاً أنه النظام المقنن المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب والناشئ للسير على الطريق الموصل الى الهدف من عملية التدريب ( ٢٠ : ٦٧ ، ٢١١ ) ويمكن تقسيم طرق التدريب لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الى الطرق التالية :-

١/١/٥/١/٤/٣ طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة .

تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة الى تنمية الجلد العام والجلد العضلي وترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وتنمية قدرة الفرد على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب .

ويهدف التدريب الفترى مرتفع الشدة الى تنمية عنصر السرعة وجلد السرعة والجلد العضلى والقوة المميزة بالسرعة وقدرة العضلات على التكيف للمجهود البدنى المبذول .  
( ٢٩ : ٢١٧ ، ٢١٨ )

٢/١/٥/١/٤/٣ طريقة التدريب المستمر والفترى المنخفض والمرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

يذكر عادل عبد البصير (١٩٩٣ م ) " أن الكثير من علماء التدريب يتفقون على أن أسلوب التدريب الدائرى ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها على باقى طرق التدريب ولكنه عبارة عن أسلوب تنظيمى لأداء التمرينات يراعى فيه شروط بالنسبة لإختيار التمرينات وترتيبها وبالنسبة لشدتها وحجمها ، ويمكن تشكيلها باستخدام إحدى طرق التدريب بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة مثل " القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة " . ( ١٧ : ١٢٦ )

١/٢/١/٥/١/٤/٣ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة حمل التدريب المستمر

الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية :-

١- الجلد الدورى التنفسى .

٢- تحمل القوة .

ويتم توزيع حمل التدريب فى هذه الحالة بدون إعطاء فترات راحة ، ويمكن تشكيل حمل التدريب وفق ما يلى :

أ - محاولة تسجيل زمن معين ( زمن قياسى )

ب - زيادة حجم التمرينات .

ج - تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية .

ويجب عند استخدام هذه الطريقة إتباع ما يلى :

١ - تحديد جرعة التمرين المناسب .

ويتم ذلك عن طريق إعطاء اللاعب زمن ٣٠ ثانية لكل تمرين يعقبه ٣٠ ثانية فترة

راحة ثم أداء التمرين الثانى لمدة ٣٠ ثانية وإعطاء فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى يتم عدد مرات أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة . وتحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين عن طريق قسمة عدد مرات أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية مقسومة على اثنين .

## ٢ - تحديد الزمن الابتدائى والزمن المطلوب تسجيله :

يقوم اللاعب بعد تحديد جرعات التمرين المناسبة فى كل محطة من محطات الدائرة بأداء تمرينات الدائرة مرة واحدة دون فترات راحة بينية على أن يكرر الدائرة أيضاً ٣ مرات بدون فترة راحة ويسجل الزمن ، فيكون هو الزمن الابتدائى للاعب ، ثم يستمر اللاعب فى التدريب للوصول الى الزمن القياسى الذى يحدده المدرب والذى ينقص من ٢ - ٣ دقائق عن الزمن الابتدائى الذى تم تسجيله للاعب .

## ب- التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات .

عند استخدام هذا الأسلوب يتبع ما يلى :-

### ١ - تحديد جرعة التمرين المناسبة :

يؤدى اللاعب التمرين المختار لأقصى عدد يمكنه الوصول اليه ثم يؤدى التمرين الذى يليه دون إعطاء فترة راحة بينية مع ملاحظة أن تؤدى التمرينات بدون درجة كبيرة من السرعة ، ولتحديد الجرعة المناسبة بعد ذلك بقسمة أقصى عدد من التكرار لكل تمرين مقسوماً على اثنين .

### ٢ - تحديد زمن كل دورة تدريبية :

يقوم اللاعب بأداء الدائرة ٣ مرات متتالية بدون إعطاء فترات راحة بينية ويسجل الزمن سواء كان لدورة واحدة أو لدورتين .

### ٣ - التدريب مع زيادة حجم التمرينات :

يستمر اللاعب فى التدريب على نفس الدورة التدريبية ، ولكن مع زيادة مرة تكرار واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين أى الجرعة المناسبة + ١ وبالطبع كلما يزيد مستوى اللاعب يضاف مرة تكرار واحدة أخرى . ( ١٢ : ١٢٧ - ١٢٩ )

٢/٢/٥/١/٤/٣ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

## الهدف :

١- التحمل العام . ٢- تحمل خاص ( تحمل سرعة وتحمل قوة ) .

٣- القوة المميزة بالسرعة . ٤- الرشاقة .

وعند استخدام هذه الطريقة يراعى مايلى :

أ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لأدائه لمدة ٣٠ ثانية يعقبها فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى ينتهى من تسجيل جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسبة فى كل محطة عن طريق قسمة عدد مرات تكرار الأداء فى ٣٠ ثانية على اثنين .

وينبغى اختيار التمرينات التى تسمح بالأداء من ١٥ - ٢٠ مرة فى خلال الفترة المحددة لأداء كل تمرين .

ب - تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

ويتم تحديد الزمن المناسب باحدى الطرق الآتية :

١- ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .

٢- ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

٣- ٣٠ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية مع مراعاة أن

تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى من ٣ - ٥ دقائق .

ج - التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابقة لفترة

من الزمن يحددها المدرب . ( ١٧ : ١٣٠ - ١٣١ ) .

جدول ( ١٩ )  
نموذج لتقنين تمرينات الإرتان الديناميكي

درجة الحمل	زمن الراحة	عدد مرات التكرار	زمن الأداء	التمرين	م	المحتوى
متوسط	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	وقوف على قدم واحدة - مواجه - الذراعان أماما على كتفي الزميل ( مصارعة الزميل بالأقدام الأخرى .	١	بدني
متوسط	١ ق	١	١ ق	( وقوف - فتحا - مواجه - ميل - اليدين تشبيك حول وسط الزميل ) محاولة رفع الزميل من الوسط	٢	
أقل من الأقصى	٣٠ ث	٣	١ ق	( وقوف - فتحا - مواجه ) محاولة رفع الزميل عن الأرض ضد مقاومته .	٣	
أقصى	٣٠ ث	٣	-	( وقوف - الذراعان أماما ) رفع إحدى الرجلين أماما وثني الركبة الأخرى للهبوط على مشط القدم والثبات على هذا الوضع .	٤	
أقصى	١ ق	٣	١٥ ث	أ ( انبطاح مائل ) ثني الذراعان نصفا ب ( انبطاح مائل مواجه فوق الزميل ) رفع إحدى الرجلين لأعلى .	٥	
أقل من الأقصى	١ ق	٢	-	( اقعاء - تشبيك اليدين من داخل الركبتين ) رفع عن الأرض . يؤدي التمرين للتقدم للمشي أماما .	٦	
متوسط	٣٠ ث	٤	١٠ ث	( جثو أفتى ) الذراع اليمنى جانبيا مع رفع الرجل اليسرى عاليا بالإرتكاز على الذراع الأخرى . قدم الرجل الأخرى بالتبادل .	٧	
أقل من الأقصى	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	( اقعاء - جنباً لجنب - تشبيك الذراعان متقاطعتان أمام الصدر ) محاولة دفع الزميل بالكثف جانبياً .	٨	

جدول ( ٢٠ )  
نموذج لتقنين تمارينات التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي

الترجمة	زمن الراحة	عدد مرات التكرار	عدد المجموعات	زمن الأداء	التمرين	م	المحتوى
أقصى	٥ ق	-	-	٥ ق	اختبار مارفارد حيث يتم الصعود والنزول من على صندوق عرض ٣٠ سم وإرتفاع ٣٠ سم مبتدأ بالرجل ويتم الأداء حتى ٣٠ خطوة .	-١	بدنى
أقصى	٣ ق	-	٣	٥ ق	الجرى لأعلى والنزول على المدرجات ٣٠ خطوة	-٢	
أقصى	٣ ق	٨	-	-	أ- (إنبطاح مائل أفقى بمساعدة الزميل) التقدم بالمشى أماما عند مسافات ٣٠ ، ٢٠ ، ١٠ لليلام بثنى الذراعين . ب- (وقوف - الوضع أماما - حمل الزميل) التحرك للأمام	-٣	
أقل من الأقصى	١ ق	-	٢	٣٠ ث	(رقود) ثنى الجذع	-٤	
متوسط	٣٠ ث	-	-	١٥ ث	(إقعاء) الوثب لأعلى	-٥	
أقصى				١٥ ث	(تعلق) ثنى الذراعين	-٦	
أقل من الأقصى	٤٥ ث	-	٢	٢٠ ث	(إنبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٧	
أقصى	١ ق	-	-	٣٠ ث	أداء مهارة الكوبرى	-٨	



## جدول ( ٢١ ) نموذج لتقنين تمرينات القوة العضلية

الدرجة الحمل	زمن الراحة	عدد مرات التكرار	زمن الأداء	التمرين	م	المحتوى
أقل من الأقصى	٣٠ث	٣	١٠ث	أ ( جثو أفتى ) ضغط الرأس لأعلى ضد مقاومة الزميل . ب ( جلوس الركوب على ظهر الزميل - الذراعان أماماً خلف رأس الزميل لأسفل )	١	بدنى
أقل من الأقصى	٣٠ث	٣	١٠ث	أ ( جثو أفتى ) ضغط الرأس لأسفل ضد مقاومة الزميل . ب ( جلوس الركوب على ظهر الزميل - الذراعان أماماً تشبيك حول رأس الزميل ) حب الرأس لأعلى	٢	
أقصى	٤٥ث	٣	١٥ث	أ ( جثو أفتى ) مقاومة الزميل . ب ( جلوس الركوب على ظهر الزميل - تشبيك اليدين حول رأس الزميل ) تبادل دفع رقبته للزميل للجانب .	٣	
أقصى	٤٥ث	٣	١٥ث	أ ( وقوف قفحاً - إنشاء ) رفع الكتفين لأعلى ضد مقاومة الزميل . ب ( وقوف قفحاً - مواجه الظهر - مسك مرفقى الزميل ) مقاومة الزميل .	٤	
أقل من الأقصى	٣٠ث	٣	٦ث	أ ( وقوف قفحاً - اليدين تشبيك خلف الرأس ) ثنى الجذع جانباً بالتبادل . ب ( وقوف قفحاً - مواجه الظهر - مسك مرفقى الزميل ) مقاومة الزميل .	٥	
أقل من الأقصى	٣٠ث	٣	٦ث	أ ( رفود ) رفع الرأس والرجلين لأعلى . ب ( جلوس الجثو - مواجه الجنب - الذراعان مثلاً جانباً فوق صدر واثى الزميل ) مقاومة الزميل	٦	
أقصى	٣٠ث	٣	١٠ث	أ ( إنبطاح - اليدين تشبيك خلف الرأس ) رفع الجذع عالياً ب ( جلوس عال قفحاً بالارتكاز على فخذى الزميل - الذراعان أماماً فوق ظهر الزميل ) مقاومة الزميل .	٧	
أقصى	٣٠ث	٣	١٠ث	أ ( إنبطاح - الذراعان عالياً على الأرض ) رفع للرجلين عالياً مع ثبات المقعدة والجذع على الأرض . ب ( جلوس عال قفحاً بالارتكاز على وسط الزميل وفي اتجاه عكسى - مسك ساقى الزميل ) مقاومة الزميل	٨	

جدول ( ٢٢ )  
نموذج لتقنين تمرينات المرونة

درجة التحمل	زمن الراحة	عدد مرات التكرار	عدد المجموعات	زمن الأداء	التمرين	م	المحتوى
متوسط	١٥ ث	١٥	٢	-	( جلوس طويل فتحا - اليدين تشبيك خلف الرأس ) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل للمس الركبة بالجبهة مع الإحتفاظ بالركبتين مفردتين .	-١	بنفسى
عال	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	( جلوس طويل - مسك مشطى القدمين ) سحب الرأس لأسفل	-٢	
متوسط	١٠ ث	١٥ ث	٦	١٥ ث	( وقوف نصفا - ثنى الجذع أماما أسفل - الذراعان أماما - تشبيك مشطى القدمين باليدين ) تبادل مد الركبتين مع الإحتفاظ بالقدمين على الأرض ، ثم تبادل وضع القدمين للإحتفاظ بمؤخرة الرجل مواجه للركبة	-٣	
عال	٣٠ ث	-	٢	٣٠ ث	( تعلق ) فرد الذراعين مع الإحتفاظ بهما مسترختين	-٤	
متوسط	-	١٥	١	-	( وقوف - إنشاء عرضا - تشبيك اليدين ) تبادل رفع العضد لأعلى	-٥	
متوسط	١٥ ث	١٥	٢	-	( رقاد ) رفع الرجلين لأعلى الرأس مع الإحتفاظ بالذراعين مفردتين على الأرض	-٦	
متوسط	١٠ ث	-	٤	١٠ ث	( إنبطاح ) ثنى الركبتين مع تقوس الجذع وتشبيك رسغا القدمين باليدين مع الإحتفاظ بالرأس لأعلى	-٧	
عال	١٥ ث	-	٢	٣٠ ث	( جثو ) رفع الذراعين عاليا مع ميل الجذع للخلف ثم لمس الأرض بالقدمين ( يجب أن يكون الجذع فى خط مستقيم مع أعلى الفخذين	-٨	

**جول (٢٣)**  
**نموذج لتقنين تمرينات الرشاقة**

درجة التحمل	زمن الراحة	عدد مرات التكرار	عدد المجموعات	زمن الأداء	التمرين	م	المحتوى
متوسط	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	(وقوف) التقدم بالوثب أماما حول مربع أربع خطوات للأمام فالجانب الأيسر حتى العودة لنقطة البداية	-١	بدنى
أقصى	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	(وقوف) الوثب للخلف ثم للأمام ثم للخلف ثم للأمام على شكل W	-٢	
أقل من أقصى	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	(وقوف) الوثب للأمام والخلف (يثب اللاعب لنقطة يبعد عنها حوالي ٦٠ سم فى اللحظة التى يهبط فيها يقوم بالوثب مرة أخرى لنقطة البداية .	-٣	
أقصى	٣٠ ث	-	-	١٥ ث	(وقوف) أداء مهارة الكوبرى مع التخلص على الجانبين	-٤	
أقصى	٣٠ ث	-	-	١٥ ث	(وقوف - مواجهه مقعد سويدي) الوثب للأمام والخلف (يمكن عمل نصف دائرة فى الهواء)	-٥	
أقصى	٣٠ ث	-	-	١٥ ث	(وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الرجلين خلفا (بيرى)	-٦	
متوسط	٣٠ ث	٣	-	-	(وقوف) الجرى الزجراجى بين علامات ثم عمل ٣ دحرجات يكرر ٣ مرات على مساحة البساط	-٧	
أقل من أقصى	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	(وقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين على الجانبين	-٨	

### ٦/١/٤/٣ أجزاء وحدة التدريب :

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء وفق رأى كل من حنفى مختار (١٩٨٨م) ، عصام عبد الخالق (١٩٨٧ م) ، محمد علاوى (١٩٨٦م) ( ١٠ : ٢٥٣ - ٢٥٧ ) ، ( ٢٠ : ٣١٩ - ٣٢١ ) ، ( ٢٩ : ٣٢٦ - ٣٢٩ ) وهى :-

### ١/٦/١/٤/٣ الجزء الإعدادى : (المقدمة)

وتستغرق من ١٠ - ١٥ ق ويراعى فيها ما يلى :

- تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والنفسية للجزء الأساسى من وحدة التدريب .
- التدرج فى عملية الإحماء .
- استخدام بعض الأدوات كالحبال والشواحض والمقاعد والكور الطبية .

### ٢/٦/١/٤/٣ الجزء الرئيسى :

وفى هذا الجزء يتم تحقيق الهدف من الوحدة التدريبية ويتضمن :

- تمارينات بهدف تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .
- تمارينات مهارية تهدف الى تحسين مستوى الأداء المهارى .
- تمارينات خطوية .

### ٣/٦/١/٤/٣ الجزء الختامى :

وتعطى فيه تمارينات لتهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالتهم الطبيعية .

## نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول  
التاريخ : الثلاثاء ١ / ٦ / ١٩٩٣  
رقم الوحدة : ١  
زمن الوحدة : ٢٠ دقيقة + ١٥ دقيقة  
درجة الحمل : متوسط  
طريقة التدريب المستخدمة : الفترى منخفض الشدة  
هدف الوحدة : بدنى : مرونة - توازن - تحمل دورى تنفسى + تحمل قوة - رشاقة  
مهارى : تعليم مهارتى ( مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع ) + ( رفعة الوسط العكسية ) .  
التدريب على كلا المهارتين

جدول ( ٢٤ )

محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من

المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	زمن التدريب التطبيقى				التدريب التطبيقى	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		تكرار المجموعة	التكرار	الراحة	الآداء			
						الجرى حول البساط - الجرى مع رفع الركبتين - الجرى مع لمس المقعدة - الوثب من فوق الزميل - الجرى عكس الإشارة - جلوس طويل ثنى الركبتين الجرى للخلف باليدين والرجلين	١٥ ق	المقدمة (الإحماء)
		٢	-	٣٠ ث	٣٠ ث	١ - (وقوف فتحا ) تباعد القدمين لأقصى مدى .	٣٨ ق	الجزء البدنى مرونة
		٢	١٥	٣٠ ث	-	٢ - (وقوف فتحا - ثبات الوسط ) ثنى الجذع جانبا بالتبادل .	٨ ق	
		٢	٢٠	٣٠ ث	-	٣ - (وقوف - إنثناء عرضا - تشبيك اليدين) تبادل رفع العضد لأعلى .		

تابع جدول ( ٢٤ )

محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من

المرحلة الأولى للمجموعة التدريبية

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	التدريب التطبيقى	زمن التدريب التطبيقى				الأدوات	ملاحظات
			الآداء	الراحة	التكرار	تكرار المجموعة		
توازن	٨ ق	٤ - ( جلوس طويل - مسك مشطى القدمين ) سحب الرأس لأسفل .	٣٠ ث	٣٠ ث	-	٢	٢	
		٥ - ( وقوف على قدم واحدة - مواجهة الذراعان أماما على كتفى الزميل ) مصارعة الزميل بالقدم .	٣٠ ث	٣٠ ث	-	٢	٢	
		٦ - ( وقوف فتحا - مواجه - ميل - اليمين تشبيك حول وسط الزميل محاولة رفع الزميل من الوسط .	١ ق	١ ق	-	١		
		٧ - ( وقوف فتحا - مواجهة ) محاولة رفع الزميل عن الأرض .	١ ق	١ ق	-	٢		
تحمل دورى تنفسى وتحمل قوة	١٦ ق	٨ - صعود المدرجات ٣٠ خطوة .	٤ ق	٢ ق	٥	١	كرات	
		٩ - عربة الفول ( المشى على اليدين والزميل ممسكا القدمين مع وضع علامات على بعد ١٠ ، ٢٠ ، ٣٠ م وأداء ٨ مرات ثنى الذراعين عند هذه العلامات .	٣ ق	٢ ق	٨	٢	طبية	
		١٠ - ( وقوف ) التقدم بالوثب أماما حول مربع ٤ خطوات للأمام	٣٠ ث	٣٠ ث	-	٢		

تابع جدول ( ٢٤ )  
محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من  
المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	زمن التدريب التطبيقي				التدريب التطبيقي	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
		تكرار المجموعة	التكرار	الراحة	الآداء			
		٤	-	١٥ ث	١٥ ث	للجاناب الأيسر حتى العودة لنقطة البداية ١١- ( وقوف ) أداء مهارات الكوبرى مع التخلص على الجانبين.		
		٢	-	٣٠ ث	٣٠ ث	١٢- ( وقوف ) الجرى الزجاجى بين علامات ثم عمل ٣ دحرجات على مساحة البساط .	٨٢ ق	الجزء المهارى
		-	-	-	-	• تعليم مسكة الوسط من الخلف والبرم بكوبرى مرتفع على الجبهة .	٢٠ ق	
		-	-	-	-	• تعليم مهارة رفعة الوسط العكسية .	٢٠ ق	
	شاخص	٢	-	٣ ق	٣ ق	• التدريب على مهارة مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع باستخدام الشاخص .	١٢ ق	
	شاخص	٢	-	٣ ق	٣ ق	• التدريب على مهارة رفعة الوسط العكسية باستخدام الشاخص ثم الزميل .	١٢ ق	
		٢	-	٩٠ ث	٣ ق	• مصارعة حقيقية من وضع الصراع وقولنا لى صورة جولات .	٩ ق	
		١	-	٥ ق	٤ ق	• مصارعة حقيقية من وضع الصراع أرضا .	٩ ق	

### ٢/٤/٣ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بدراسة مسحية لبعض المراجع والبحوث التي تناولت الإعداد البدني في المجالات المختلفة للأنشطة الرياضية والتي تمكن الباحث من الحصول عليها ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة المسحية عن تحديد خمس صفات بدنية هي : الإتيان الديناميكي ، التحمل العضلي ، المرونة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة .

كما قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الصفات البدنية ، وقد استقر الرأي على نفس الصفات السابق ذكرها كما في جدول ( ٢٥ ) .



جدول ( ٢٥ )

أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين

بناء على ما ورد بالمراجع

اسم صاحب المرجع أو المؤلف	رقم المرجع	المرجع رقم الصفحة	سنة النشر	القوة	التحمل	المرونة	السرعة	الإتزان	الرشاقة	التوافق
الإتحاد المصري للمصارعة	٧	٢٧٠	د . ت	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فالنثين	٥٢	٧٥	١٩٧٢م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
لارسون	٤٩	٣٥٨	١٩٧٤م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مسعد محمود	٣٨	١٦	١٩٨٨م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كمبس وفرائك	٤٢	١١٢	١٩٨٠م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
جون جيس	٤٧	١٤	د . ت	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
جيرمان وهانلي	٤٦	١٤٠	١٩٨٣م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
والتر غاين	٣٩	٥٣	١٩٨٦م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
محمد علاوى وليسر رضوان	٣٠	٩٦	١٩٨٢م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
وليم مارتيل	٥٣	١١٨	١٩٩٣م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
برنامج المدربين الأمريكان	٤٠	٥٢	١٩٩٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
نتائج مسح بعض المراجع			المجموع	١١	١١	١١	١٠	١٠	٧	٢
النسبة المئوية				%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩١,٩٠	%٩١,٩٠	%٦٣,٦٤	%١٨,١٨
الترتيب العام				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

يلاحظ من الجدول ( ٢٥ ) أن كل من صفات القوة والتحمل والمرونة حصلت على نسبة ١٠٠٪، والسرعة والإتزان حصلا على نسبة ٩٠,٩١ ٪ ، والرشاقة حصلت على نسبة ٦٣,٦٤٪، والتوافق على نسبة ١٨,١٨ ٪ وقد تم اختيار الصفات البدنية التى حصلت على ٦٣,٦٤ ٪ فأكثر .

### ٣/٤/٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ١/٣/٤/٣ اختبار الإلتزان الديناميكي :

استخدم الباحث اختبار الوقوف على قاعدة الإلتزان Balance Board لقياس الإلتزان الديناميكي ، حيث وقع اختيار الباحث على هذا الاختبار نظراً لإستخدامه في دراسات سابقة وما يمتاز به من صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث سجل كل من جونسون ونيلسون ( ٤٧ : ٢٤٤ ) معامل ثبات لهذا الاختبار مقداره ( ٠,٩٠ ) ومعامل موضوعية بلغ ( ٠,٩٨ ) . مرفق ( ٣ )

#### ٢/٣/٤/٣ اختبارات التحمل العضلي :

استخدم الباحث اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن ، واختبار الإنبطاح المائل من الوقوف بيربي Burpee لقياس التحمل العضلي لمجموعة العضلات الكبيرة في الجسم ، واختبار ثنى ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل لقياس التحمل العضلي لعضلات الذراعين . وقد وقع اختيار الباحث لهذه الاختبارات لما تتميز بها من معاملات علمية عالية حيث استخدمها مسعد على محمود ( ٣٦ : ٩٨٤ ) وعلى السعيد ريحان ( ٢١ : ٢٥ ) وإبراهيم جزر ( ١ : ٢٢ ) كما سجل كل من جونسون ونيلسون معامل ثبات لاختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين قدره ( ٠,٩٤ ) ومعامل ثبات لاختبار بيربي Burpee قدره ( ٠,٩٧ ) ومعامل موضوعية لاختبار ثنى ومد الذراعين من الإنبطاح المائل قدره ( ٠,٩٩ ) ( ٤٧ : ١٣٣ ، ١٤٠ ، ١٤٤ ) . مرفق ( ٣ )

#### ٣/٣/٤/٣ اختبارات المرونة :

استخدم الباحث اختبار المسافة الأفقية للكوبري باستخدام شريط قياس معايير لقياس مرونة العمود الفقري ، كما استخدم الباحث اختبار رفع الكتفين لقياس مرونة الكتفين ، وقد اختار الباحث هذان الاختباران نظراً لاستخدامهما في دراسات سابقة وما يتميزان به من درجة صدق وثبات وموضوعية عالية ، فقد قام كل من علي السعيد ريحان ( ٢١ : ٢٦ ) ، ومجدي أحمد عليوة ( ٢٥ : ٢٣ ) والسيد محمد عيسى

( ٦ : ٤٢ ) بقياس عنصر المرونة للعمود الفقرى باستخدام المسافة الأفقية حيث أشار مجدى عليوة أن لهذا الاختبار معامل ثبات أكثر من ٠,٨٠ مرفق (٣)

٤/٣/٤/٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة :

إستخدم الباحث اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وقد استخدم الباحث هذا الاختبار لما يتميز به من معامل صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث سجل جاك كلايتون **Jack Clayton** معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ( ٠,٩٦ ) ، كما سجل محمد نصر الذين رضوان معامل ثبات للاختبار مقداره . ( ٣٠ : ٩٣ )

٥/٣/٤/٣ اختبار الرشاقة :

إستخدم الباحث اختبار بيرى **Burpee** لمدة ١٠ ث لقياس الرشاقة وقد وقع اختيار الباحث لهذا الاختبار نظراً لاستخدامه فى دراسات سابقة وما يمتاز به من صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث يشير محمد علاوى ، محمد رضوان ( ٣٠ : ٢٨٠ ) أن هامونز ومونرو **Hammons and Monroe** سجلا معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ( ٠,٩٩ ) كما سجل ماك لوى معامل ثبات مقداره ( ٠,٩٢ ) ومعامل صدق مقداره ( ٠,٥٣ ) كما أعطى هذا الاختبار فى دراسة باستخدام التحليل العاملى قام بها محمد رضوان معامل صدق مقداره ٠,٦٢ . مرفق (٣)

٤/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

ساعة إيقاف ، كرات طبية زنة ٢/١ ، ١ ، ٣ كيلوجرام ، شريط قياس معايير طول ١٠٠ متر ، مقاعد سويدية ، بساط مصارعة ، دميلز ، شواخص ، أجهزة جمباز مثل عقلة ، متوازي ، حلق .

### ٥/٣ استطلاع رأى الخبراء :

أجريت هذه الدراسة بهدف استطلاع رأى الخبراء فى صلاحية محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنوية قيد البحث ، ومن خلال قراءات الباحث للمراجع العلمية والدراسات السابقة وكذا خبراته الميدانية فى مجال تدريب الناشئين قام بالآتى :

٣ / ١/٥ توزيع النسبة المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة ( البدنى - المهارى - الخططى ) فى فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح .

٣ / ٢/٥ توزيع نسبة الإعداد البدنى على الإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص.

٣ / ٣/٥ جمع العديد من التمرينات التى تخدم كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة .

٣ / ٤/٥ جمع العديد من المهارات الحركية الهجومية والدفاعية لنوعى المصارعة الحرة والرومانية ، وحتى يتأكد الباحث من صلاحية هذه النسب والتدريبات المختارة التى يشتمل عليها البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث قام بعرضها فى استمارة استطلاع آراء عدد ( ٥ ) خبراء وذلك لتعديل ما يحتاج منها الى تعديل وفقاً لآراء هؤلاء الخبراء . مرفق ( ٢ )

### ١٠/٦/٣ المعاملات العلمية لإختبار الإلتزان الديناميكى

#### ٣ / ١/٦ صدق اختبار الإلتزان الديناميكى :

اعتمد الباحث على طريقة التمايز لإيجاد صدق الإختبار ، حيث أن صدق التمايز يقصد به ( قدرة درجات الإختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة فى سمة معينة من الدلائل التى يمكن أن تشير الى صدق الإختبار ) . ( ٣١ : ٣٣٥ ) ، فإذا ثبت من المقارنة أن الممتازين فعلاً ممتازين وأن الضعفاء ضعفاء فعلاً فى درجات الإختبار ، قيل أن درجة صدق الإختبار كبيرة . ( ٣٠ : ٢٢٧ )

ولإيجاد صدق التمايز لإختبار الإلتزان الديناميكى قام الباحث بتطبيق الإختبار على مجموعتين ، إحداهما تمارس اللعبة ( عينة الدراسة الإستطلاعية ) ومن الحاصلين على مراكز متقدمة فى بطولات الجمهورية ، أما المجموعة الأخرى من المبتدئين فى رياضة المصارعة لمدة لا تتجاوز ٣ شهور ، حيث بلغ قوام كل منهما ٩ لاعبين . كما هو موضح بالجدول رقم ( ٢٦ )

### ٢/٦/٣ ثبات إختبار الإلتزان الديناميكي :

قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذا الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test - Retest** بعد يومين على مجموعة من اللاعبين مطابقة لكل مواصفات أفراد عينة البحث قوامها ٩ لاعبين ، وتم حساب معامل الارتباط ( لبيرسون ) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ( ٠,٩١ ) جدول رقم ( ٢٧ ) ، وتعتبر طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه من أفضل الطرق المستخدمة لحساب معامل ثبات الإختبار. ( ٣١ : ٣٦٢ )

### جدول ( ٢٦ )

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المتفوقة وغير المتفوقة

لحساب صدق التمايز لإختبار الإلتزان الديناميكي

( ن١ = ن٢ = ٩ )

م	المجموعة المتفوقة		المجموعة غير المتفوقة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س١	± ١٤	س٢	± ٢٤		
	٢٢,٦٧	١١,١٩	٥,٨٩	١,٤٥	١٦,٧٨	٤,٢١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ هو ٢,١٢

يتضح من جدول ( ٢٦ ) أن هناك فروقا دالة احصائياً بين المجموعتين المتفوقة وغير المتفوقة في إختبار الإلتزان الديناميكي مما يدل على صدق الإختبار .

جدول ( ٢٧ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط  
لحساب ثبات اختبار الإلتزان الديناميكي

( ن = ٩ )

م	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	درجة الحرية	قيمة ر
	١٤±	٢٤±	٧	٠,٩١
	٢٢,٦٧	٢٨,٤٤		

يبين الجدول ( ٢٧ ) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأفراد عينة البحث  
الإستطلاعية بلغت ٠,٩١ مما يدل على ثبات إختبار الإلتزان الديناميكي .

### ٧/٣ الدراسة الإستطلاعية .

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ١٩٩٣/٥/٢٢ الى ١٩٩٣/٥/٢٣ م بهدف تقنين التمرينات التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث ، حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب . وبناء على نتائج هذه الدراسة تم تقسيم المجموعات التجريبية الى ٥ مجموعات متجانسة داخليا لتقنين حمل التدريب ، هذا وقد اعتمد الباحث على معدلات النبض الآتية لتقنين حمل التدريب وتحديد زمن الراحة :

- الحمل المتواضع ( الراحة النشطة ) أقل من ١٣٠ نبضة/دقيقة

- حمل بسيط (ب) من ١٣١ - ١٥٠ نبضة/دقيقة

- حمل متوسط (م) من ١٥١ - ١٦٠ نبضة/دقيقة

- حمل أقل من الأقصى (أ.ق) من ١٦١ - ١٨٠ نبضة/دقيقة

- حمل أقصى (ق) فوق ١٨٠ نبضة/دقيقة

### ٨/٣ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣ م إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣ م وفق ما يلى :-

### ١/٨/٣ القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى لأفراد عينة البحث فى الفترة من ٢٥ / ٥ / ١٩٩٣ م على كل من المجموعة الضابطة والتجريبية بمركز شباب بورفؤاد ، واستغرقت القياسات ٤ أيام واشتملت هذه القياسات على :

\* السن - الطول - الوزن - الإختبارات البدنية .

### ٢/٨/٣ تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على أفراد المجموعة التدريبية بما فيه برنامج الإتران ، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى الذى وضعه الباحث دون استخدام برنامج الإتران لأن التدريب فى هذه المرحلة لم يكن له برنامج

خاص به ، حيث استغرق تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوعاً في الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣ إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣ بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام السبت والإثنين والثلاثاء والخميس ، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة على أن يتم تدريب لاعبي المجموعة التدريبية في تمام الساعة الواحدة ظهراً ثم بعد ذلك لاعبي المجموعة الضابطة بحيث يتم تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين اسبوعياً .

### ٣/٨/٣ القياس البعدي :

تم اجراء القياس البعدي بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد مجموعتي البحث في الفترة من ١ / ٩ / ١٩٩٣م إلى ٣ / ٩ / ١٩٩٣م وقد روعي أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم اجرائه في القياس القبلي .

### ٩/٣ المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات احصائياً باستخدام الحاسب الآلى بجامعة المجر للتربية الرياضية باستخدام المعادلات التالية :

$$\begin{aligned} ١/٩/٣ \quad \text{المتوسط } \bar{س} &= \frac{\text{مج س}}{ن} \\ ٢/٩/٣ \quad \text{الانحراف المعياري } ع &= \sqrt{\frac{\text{مج (س - } \bar{س})^2}{ن - ١}} \\ ٣/٩/٣ \quad \text{معامل الارتباط ( لبيرسون )} &= \frac{\left[ \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س ص} \right]}{\sqrt{\left[ \frac{\text{مج (س)}^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right] \left[ \frac{\text{مج (ص)}^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right]}} \end{aligned}$$

$$١/٤/٩/٣ \quad \text{إختبار ت} = \frac{\bar{س}_١ - \bar{س}_٢}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{ن(ن-١)}}}$$

$$٢/٤/٩/٣ \quad \text{إختبار ت} = \frac{\bar{س}_١ - \bar{س}_٢}{\sqrt{\frac{\text{ع}_١^2 + \text{ع}_٢^2}{ن - ١}}}$$

$$٣/٤/٩/٣ \quad \text{نسبة التحسن} = \frac{\text{البعدي} - \text{القبلي}}{\text{القبلي}} \times ١٠٠$$



## ٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

### ١/٤ عرض النتائج .

١/١/٤ نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .

٢/١/٤ نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

٣/١/٤ نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية .

٤/١/٤ نتائج اختبار المستوى المهارى فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية .

٥/١/٤ نسبة التحسن فى متغيرات البحث فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٦/١/٤ النسبة بين نسبة التحسن لكل من متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢/٤ مناقشة النتائج .

#### ١/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

#### ١/٤ عرض النتائج

تعرض الجداول من ( ٢٨ ) الى ( ٣١ ) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من المتغيرات قيد البحث ، كما يبين كل من الجدولين ( ٣٢ ، ٣٣ ) نسبة التحسن في متغيرات البحث في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة والفرق بين نسبة التحسن في كل منهما .

#### جدول ( ٢٨ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كل من المتغيرات ( الإيزان الديناميكي والتحمل العضلي والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة )  
قيد البحث

ن = ١٠

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ح ف	قيمة ت
			١ ق	١ ع ±	٢ ق	٢ ع ±			
١-	الإيزان الديناميكي	ث	١٣,٣٠	٣,٢٣	٢٧,٤٠	١٣,٠٨	١٤,١٠-	١٢٥٦,٩	*٣,٧٧
٢-	التحمل العضلي للبطن	عدة	٣٦,٤٠	٣,٣٧	٤١,٤٠	٤,٥٠	٥,٠٠-	٥٦,٠٠	*٦,٣٣
٣-	التحمل العضلي العام	عدة	٢٩,٩٠	٣,٣٨	٣٩,٦٠	٥,٦٨	٩,٧٠-	٢٣٦,١	*٥,٩٩
٤-	التحمل العضلي للأرجل	عدة	١٧,٢٠	٢,١٥	٢٠,٣٠	٢,٩١	٣,١٠-	٣٦,٩٠	*٤,٨٤
٥-	مرونة العمود الفقري	مم	٢٨,٣٠	٧,٨٩	١٩,٩٠	٦,٣٥	٨,٤٠	٥٢٦,٤	*٣,٤٧
٦-	مرونة الكتفين	مم	٥١,١٢	١٤,٦٤	٥٨,٦١	١٣,٥٥	٧,٤٩-	٤٦,٩٤	*١٠,٤٠
٧-	القوة المميزة بالسرعة	مم	١٤٩,٩	١١,٠١	١٥٩,٥	١٢,٨١	٩,٦٠-	٨٠٢,٤	*٣,٢١
٨-	الرشاقة (١٠ ث)	عدة	٥,١٠	٠,٥٧	٦,٥٠	١,١٨	١,٤٠-	١٢,٤٠	*٣,٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٢,٢٦

يوضح جدول ( ٢٨ ) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٥ بين كلا القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث . ( الإيزان الديناميكي

والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام والتحمل العضلى للذراعين ومرونة العمود الفقرى والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ) ولصالح القياس البعدى .

جدول ( ٢٩ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد

المجموعة التجريبية فى كل من متغيرات ( الإلتزان الديناميكى

والتحمل العضلى والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة )

قيد البحث

ن = ١٠

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح ف	قيمة ت
			١ ق	١ ع ±	٢ ق	٢ ع ±			
١-	الإلتزان الديناميكى	ث	١٣,٧٠	٣,٣٧	٦٢,٦٠	٢١,٩٨	٤٨,٩٠-	٤٠٤٢,٩	*٧,٣٠
٢-	التحمل العضلى للبطن	عدة	٣٦,٠٠	٤,٢٢	٥٥,٠٠	٨,٥٥	١٩,٠٠-	٨٨٨,٠٠	*٦,٠٥
٣-	التحمل العضلى العام	عدة	٢٩,٨٠	٥,٣٣	٦٨,٩٠	١٣,٤٧	٣٩,١٠-	١٠٣٦,٩	*١١,٥٣
٤-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	١٦,٥٠	٢,٨٠	٢٥,٢٠	٦,٣٠	٨,٧٠-	٣٧٦,١٠	*٤,٢٧
٥-	مرونة العمود الفقرى	سم	٢٦,٣٠	٤,٧٩	١٥,٩٠	٤,٤٦	١٠,٤٠	١٠٤,٤٠	*٩,٦٣
٦-	مرونة الكتفين	سم	٦٢,٧٥	٩,٢١	٧٥,٣١	٩,٦٦	١٢,٥٦-	٤٩,١٨	*١٦,٩٧
٧-	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٤٨,١٠	١٢,٦٩	١٦١,٣٠	٩,٤٤	١٣,٢٠-	٢٨٢,٦٠	*٧,٤٦
٨-	الرشاقة	عدة	٥,٥٠	٠,٨٥	٧,٢٠	٠,٧٩	١,٧٠-	٢,١٠	*١١,٣٣

يلاحظ من الجدول ( ٢٩ ) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٥ ر بين كلا

القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث لصالح القياس

البعدى .

جدول ( ٣٠ )

دلالة الفروق الإحصائية فى القياس البعدى لكل من أفراد المجموعتين  
الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث

( ن = ٢ = ١٠ )

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±		
١-	الإتزان الديناميكى	ث	٢٧,٤٠	١٣,٠٨	٦٢,٦٠	٢١,٩٨	٣٥,٢٠	*٤,١٣
٢-	التحمل العضلى للبطن	عدة	٤١,٤٠	٤,٥٠	٥٥,٠٠	٨,٥٥	١٣,٦٠	*٤,٢٢
٣-	التحمل العضلى العام	عدة	٣٩,٦٠	٥,٦٨	٦٨,٩٠	١٣,٤٧	٢٩,٣٠	*٦,٠٢
٤-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	٢٠,٣٠	٢,٩١	٢٥,٢٠	٦,٣٠	٤,٩٠	*٢,١٢
٥-	مرونة العمود الفقرى	مم	١٩,٩٠	٦,٣٥	١٥,٩٠	٤,٤٦	٤,٠٠	١,٥٤
٦-	مرونة الكتفين	مم	٥٨,٦١	١٣,٥٥	٧٥,٣١	٩,٦٦	١٦,٧٠	*٣,٠١
٧-	القوة المميزة بالسرعة	مم	١٥٩,٥٠	١٢,٨١	١٦١,٣٠	٩,٤٤	١,٨٠	٠,٣٤
٨-	الرشاقة ( ١٠ ث )	عدة	٦,٥٠	١,١٨	٧,٢٠	٠,٧٩	٠,٧٠	١,٤٩

تعنى العلامة \* أن قيمة ت المحوية دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يبين الجدول ( ٣٠ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين أفراد كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام التحمل العضلى للذراعين مرونة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى كل من مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة ، والرشاقة .

جدول ( ٣١ )

دلالة الفروق الإحصائية فى القياس البعدى لكل من أفراد المجموعتين

الضابطة والتجريبية فى قياس المستوى المهارى

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±		
١-	المستوى المهارى	١	١,١٥	٢,٨	١,٣٢	١,٨	*٣,١٠

تدل العلامة \* على أن قيمة ( ت ) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول ( ٣١ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين أفراد

كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى المستوى المهارى لصالح المجموعة  
التجريبية .

جدول ( ٣٢ )

نسبة التحسن في متغيرات البحث في كل من المجموعتين

التجريبية والضابطة .

م	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		القبلي	البعدي	الفرق	نسبة التحسن %	القبلي	البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
١-	الإتزان الديناميكي	١٣,٧٠	٦٢,٦٠	٤٨,٩٠	٣٥٦,٩٣	١٣,٣٠	٢٧,٤٠	١٤,١٠	١٠٦,٠٢
٢-	التحمل العضلي للبطن	٣٦,٠٠	٥٥,٠٠	١٩,٠٠	٥٢,٧٨	٣٦,٤٠	٤١,٤٠	٥,٠٠	١٣,٧٤
٣-	التحمل العضلي العام	٢٩,٨٠	٦٨,٩٠	٣٩,١٠	١٣١,٢١	٢٩,٩٠	٣٩,٦٠	٩,٧٠	٣٢,٤٤
٤-	التحمل العضلي للذراعين	١٦,٥٠	٢٥,٢٠	٨,٧٠	٥٢,٧٣	١٧,٢٠	٢٠,٣٠	٣,١٠	١٨,٠٢
٥-	مرونة العمود الفقري	٢٦,٣٠	١٥,٩٠	١٠,٤٠	٣٩,٥٤	٢٨,٣٠	١٩,٩٠	٨,٤٠	٢٩,٦٨
٦-	مرونة الكتفين	٦٢,٧٥	٧٥,٣١	١٢,٥٦	٢٠,٠٢	٥١,١٢	٥٨,٦١	٧,٤٩	١٤,٦٥
٧-	القوة المميزة بالسرعة	١٤٨,١٠	١٦١,٣٠	١٣,٢٠	٨,٩١	١٤٩,١٠	١٥٩,٥٠	٩,٦٠	٦,٤٠
٨-	الرشاقة	٥,٥٠	٧,٢٠	١,٧٠	٣٠,٩١	٥,١٠	٦,٥٠	١,٤٠	٢٧,٤٥

يتضح من الجدول ( ٣٢ ) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لصفة الإتزان الديناميكي ومقدارها ( ٣٥٦,٩٣ % ) ، وأن أقل نسبة للتحسن كانت لصفة القوة المميزة بالسرعة ومقدارها ( ٨,٩١ % ) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، كما يبين الجدول أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة الضابطة كانت لصفة الإتزان الديناميكي ومقدارها ( ١٠٦,٠٢ % ) وأقل نسبة للتحسن كانت لصفة القوة المميزة بالسرعة ومقدارها ( ٦,٤٠ % ) .

جدول ( ٣٣ )

النسبة بين نسبة تحسن كل من متغيرات البحث

بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	نسبة التحسن فى كل من		النسبة
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
				%
١-	الإتزان الديناميكى	% ٣٥٦,٩٣	% ١٠٦,٠٢	٣,٣٧
٢-	التحمل العضلى للبطن	% ٥٢,٧٨	% ١٣,٧٤	٣,٨٤
٣-	التحمل العضلى العام	% ١٣١,٢١	% ٣٢,٤٤	٤,٠٤
٤-	التحمل العضلى للذراعين	% ٥٢,٧٣	% ١٨,٠٢	٢,٩٣
٥-	مرونة العمود الفقرى	% ٣٩,٥٤	% ٢٩,٦٨	١,٣٣
٦-	مرونة الكتفين	% ٢٠,٠٢	% ١٤,٦٥	١,٣٧
٧-	القوة المميزة بالسرعة	% ٨,٩١	% ٦,٤٠	١,٣٩
٨-	الرشاقة	% ٣٠,٩١	% ٢٧,٤٥	١,١٣

يتضح من الجدول ( ٣٣ ) أن النسبة بين نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة كانت ( ٣,٣٧ : ١ ) بالنسبة لصفة الإتزان الديناميكى و ( ٣,٨٤ : ١ )

بالنسبة للتحمل العضلى للبطن ، وبالنسبة للتحمل العضلى العام ( ٤,٠٤ : ١ ) ، للتحمل العضلى

للذراعين الى ( ٢,٩٣ : ١ ) ، ومرونة العمود الفقرى بنسبة ( ١,٣٣ : ١ ) ولمرونة الكتفين

بنسبة ( ١,٣٧ : ١ ) ، وللقوة المميزة بالسرعة بنسبة ( ١,٣٩ : ١ ) وللرشاقة كانت بنسبة

( ١,١٣ : ١ ) لصالح المجموعة التجريبية .

#### ٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ يشير كل من الجدولين ( ٢٨ ) ، ( ٣٢ ) إلى تحسن فى مستوى كل من الصفات الخاصة ( الإلتزان الديناميكي ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة العمود الفقرى ، مرونة الكتفين والقوة المميزه بالسرعه والرشاقه ) بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التقليدى حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعنصر الإلتزان الديناميكي ( ١٠٦,٠٢ % ) والتحمل العضلى للبطن ( ١٣,٧٤ % ) والتحمل العضلى العام ( ٣٢,٤٤ % ) والتحمل العضلى للذراعين ( ١٨,٠٢ % ) ومرونة العمود الفقرى ( ٢٩,٦٨ % ) ومرونة الكتفين ( ١٤,٦٥ % ) والقوة المميزه بالسرعة ( ٦,٤ % ) والرشاقه ( ٢٧,٤٥ % ). ويتفق ذلك مع نتائج كل من عزيزه مصطفى ١٩٨٦م ( ١٩ ) ، جلال سالم ١٩٩٢م ( ٩ ) ، محمد الروبى ١٩٨٦م ( ٣٣ ) فى أن البرنامج التدريبى المنتظم لتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤدى إلى تحسن فى مستوى الإعداد البدنى العام والخاص .

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى أفراد المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإلتزان الديناميكي قد تحقق .

٢/٢/٤ يتضح من الجدولين ( ٢٩ ) ، ( ٣٢ ) وجود تحسن فى مستوى كل من الصفات الخاصة بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى أثر كل من البرنامجين التقليدى وبرنامج تنمية صفة الإلتزان الديناميكي حيث كانت نسبة التحسن لعنصر الإلتزان ( ٣٥٦,٩٣ % ) ، التحمل العضلى للبطن ( ٥٢,٧٨ % ) ، التحمل العضلى العام ( ٥٢,٢١ % ) ، مرونة العمود الفقرى ( ٣١,١٧ % ) ، مرونة الكتفين ( ٢٩,٢٤ % ) ، القوة المميزه بالسرعة ( ٨,٩١ % ) والرشاقه بنسبة مقدارها ( ٣٠,٩١ % ) لصالح القياس البعدى .

ويتفق ذلك مع كل من أشرف محمد ١٩٩٢م ( ٤ ) ، جلال سالم ١٩٩٢م ( ٩ ) ، عجمى عجمى ١٩٨٨م ( ١٨ ) ، محمد الأشرم ١٩٨٦م ( ٢٨ ) ، مجدى عليوه ١٩٨٧م ( ٢٥ ) ، عزيزه مصطفى ١٩٨٦م ( ١٩ ) الذى يشير إلى أن البرنامج المبنى



على أسس علمية يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، ويعنى ذلك تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتران الديناميكى " .

٣/٢/٤ يلاحظ من الجدولين ( ٣٠ ، ٣٢ ) أن هناك تحسن فى الصفات البدنية الخاصة وهى ( الإتران الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، ومرونة الكتفين ) بين متوسطى أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى . فى حين أنه لم يظهر فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من صفة ( مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ) ، بالرغم من وجود فروق بين متوسطى المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كل من مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لصالح المجموعة التجريبية .

إلا أن الباحث يرجع عدم دلالة هذه الفروق الى أنه قد يوجد قصور فى التمرينات الخاصة بتنمية هذه الصفات والتى احتوى عليها البرنامج المقترح . كما يشير الباحث الى أن النسبة المئوية بين كل من التحسن فى كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت ( ٣,٣٧ : ١ ) فى صفة الإتران الديناميكى والتحمل العضلى للبطن ( ٣,٨٤ : ١ ) وللتحمل العضلى العام ( ٤,٠٤ : ١ ) وبلغت فى التحمل العضلى للذراعين الى ( ٣,٩٢ : ١ ) ومرونة العمود الفقرى ( ١,٠٥ : ١ ) وكانت بنسبة ( ٢ : ١ ) لمرونة الكتفين والقوة المميزة بالسرعة بنسبة ( ١,٣٩ : ١ ) أما لصفة الرشاقة فقد بلغت النسبة ( ١,١٣ : ١ ) ، ويعزى ذلك الى تأثير تمرينات تنمية الإتران الديناميكى التى وضعها الباحث .

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى عنصر الإتران لصالح المجموعة التجريبية " .

٤/٢/٤ يلاحظ من الجدول ( ٣١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى للمستوى المهارى ولصالح أفراد

المجموعة التجريبية ، ويشير ذلك الى تأثير برنامج تنمية الإتزان الديناميكي الذى وضعه الباحث ، حيث يتفق ذلك مع نتائج كل من محمد الروبى ١٩٨٦م ( ٣٣ ) ، مجدى عليوة ١٩٨٧م ( ٢٥ ) ، محمد الأشرم ١٩٨٦م ( ٢٨ ) ، أشرف محمد ١٩٩٢م ( ٤ ) .

وبناء على ما سبق يتحقق الفرض الرابع والذى ينص على أنه :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المستوى المهارى المصارعة فى القياس البعدى ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

## ٥ / ٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الإستنتاجات

٥ / ٢ التوصيات

## ١٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات

### ١١/٥ الإستنتاجات

فى حدود أهداف وفروض البحث ودقة البيانات والنتائج استخلص الباحث ما يلى :

١/١/٥ البرنامج التقليدى له تأثير ايجابى على جميع الصفات البدنية الخاصة ما عدا مرونة العمود الفقرى والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة للمصارعين المبتدئين فى سن ١٢ - ١٤ سنة .

٢/١/٥ برنامج التمرينات لتنمية الإلتزان الديناميكي له تأثير ايجابى على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وهى الإلتزان الديناميكي والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام والتحمل العضلى للذراعين ومرونة الكتفين بالنسبة للمصارعين المبتدئين فى المصارعة من سن ١٢ - ١٤ سنة .

٣/١/٥ برنامج التمرينات لتنمية الإلتزان الديناميكي له تأثير ايجابى على مستوى الإعداد المهارى للمصارعين المبتدئين من سن ١٢ - ١٤ سنة .

### ٢/٥ التوصيات :

فى حدود ما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلى :

١/٢/٥ تطبيق البرنامج المقترح والذى تضمنه البحث على الناشئين تحت ١٤ سنة لما له من تأثير ايجابى أظهرته النتائج على عينة البحث .

٢/٢/٥ الإهتمام بتنمية الإلتزان الديناميكي فى المرحلة من ١٢ - ١٤ سنة لأنها تعد مرحلة طفرة لنمو هذا العنصر .

٣/٢/٥ عمل دراسات لتحديد المستويات المعيارية لعنصر الإلتزان الديناميكي .

## المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد جـزـر : القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ .
- ٢- أحمد فؤاد الشاذلى ، : علاقة فائق المرونة بزمان أداء الإرتزان الثابت والديناميكي إبراهيم شحاته ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية بالأسكندرية ، بحث منشور ، ١٩٨٢ م .
- ٣- أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف على فهمى البيك ، الأسكندرية ، ١٩٧٨ م .
- ٤- أشرف حافظ محمود محمد : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٥- السعيد على ندا ، : الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب الجامعية ، الأسكندرية ، محمد الكيلانى ١٩٦٩ م .
- ٦- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة لمصارعى البراعم تحت ١٤ - ١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٧- الاتحاد المصرى للمصارعة : المبادئ الأساسية فى تدريب المصارعة ، مؤلف جماعى ، ترجمة الاتحاد المصرى للمصارعة ، مطابع الناشر العربى ، القاهرة ، د . ت
- ٨- تشارلز م ، بوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الاتحاد المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٩- جلال كمال على سالم : أثر برنامج تدريبى مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة ،

رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة  
قناة السويس ، ١٩٩٢ م .

١٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر  
والتوزيع ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

١١- زكى الحبشى : علم الحركة فى الميدان الرياضى ، مكتبة القاهرة الحديثة ،  
القاهرة ، ١٩٨٤ م .

١٢- سالم عبد اللطيف سويدان : دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع فى بعض مكونات  
اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية  
بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ م .

١٣- سليمان على إبراهيم : علاقة الصفات البدنية والمهارات الحركية بقياس المرونة ،  
انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨١ م .

١٤- سميرة أحمد الدرديسرى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإلتزان والاحساس  
الحركى على المستوى الرقوى فى الوثب العالى بطريقة  
قلوب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثانى  
، ج . م . ع ، ١٩٨٨ م .

١٥- سوسن عبد المنعم : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكنيكية للجىماز ، دار  
المعارف بمصر ، ١٩٧٧ م .

١٦- سلامة عبد الكريم : توزيع الانتباه لدى المصارعين الناشئين وعلاقته بنتائج  
المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية  
بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .

١٧- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة  
المتحدة ببورفؤاد ، ١٩٩٣ م .

١٨- عجمى محمد عجمى : برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة  
بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب فى كرة القدم ،

رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة  
الزقازيق ، ١٩٨٨ م .

١٩- عزيزة عبد الغنى مصطفى : أثر تنمية الإتران والأحاساس الحركى على الأداء المهارى فى  
الجمباز ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

٢٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات ، تطبيقات ، الطبعة الخامسة ،  
دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٧ م .

٢١- على السعيد ريجان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية  
للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية  
بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .

٢٢- عمرو محمد مصطفى : تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة على بعض مظاهر الإهتمام  
لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .

٢٣- علاء قنـاوى : الدوافع المرتبطة بممارسة المصارعة لدى الناشئين الكبار ،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٧ م .

٢٤- كمال عبد الحميد ، : القياسات الجسمية الرياضية ، الأسس العلمية والتطبيقية ،  
أسامة كامل راتب دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .

٢٥- مجدى أحمد عليوة : تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة  
البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .

٢٦- محمد إبراهيم سعيد : دراسة مقارنة لبعض الخصائص المورفولوجية لمصارعى  
وملاكمى الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .

- ٢٧- محمد إبراهيم سعيد العيشي : تقويم تصنيف أوزان المصارعة للكبار فى ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للرياضة للبنين بالقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م .
- ٢٨- محمد النبوى الأشـرم : أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء حركة الرمية الخلفية ( السنتر الأمامى ) للناشئين من ١٨ - ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .
- ٢٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ٣٠- محمد حسن علاوى ،: اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر محمد نصر الدين رضوان العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٣١- محمد حسن علاوى ،: القياس فى التربية وعلم النفس ، الطبعة الثالثة ، دار محمد نصر الدين رضوان الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ٣٢- محمد رضا الروبى : أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٣٣- \_\_\_\_\_ : أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ٣٤- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .



- ٣٥- محمد نصر الدين رضوان : علاقة الإبصار والسن بالإتزان الثابت من وضع الوقوف على القدمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع ، العدد ٧ ، ٨ أغسطس ١٩٨٢ م .
- ٣٦- مسعد على محمود : تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدورى والتنفسى والتحمل العضلى للمصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٣٧- \_\_\_\_\_ : دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلى لديناميكى بين لاعبى الفريق القومى المصرى للمصارعة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٣٨- \_\_\_\_\_ : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحره ، نفس المؤلف ، الأسكندرية ، ١٩٨٨ م .
- ٣٩- والترغايسن : موضوعات مختارة من المصارعة ، ترجمة ، المعهد العالى للتربية الرياضية بليبزج ، ١٩٨٦ م .

المراجع الأجنبية .

- 40- American coaching effectiveness program : Rookie coaches wrestling guide , Human kinatics publ , England , 1992 .
- 41- Barry Johnson : Practical measurements evaluation physical  
Jack K. Nelson education , 4 th ed. collier macmillan publ , 1986
- 42- Combs , S. : winning wrestling , chicago , contemporary  
Frank .C book , Inc , 1980 .
- 43- Clayne , K. Jensen : Measurement in physical education and Athletics , New york , 1980 .
- 44- Dennis , A. Johnson : Wrestling Drill Book , Human Kinatics publ , England , 1991 .
- 45- Franks D.B. & Yost, H.B : Effects of season of wrestling on  
Burke, E. body composition of High scholl males ,  
in Abstracts of research papesr , A . A . H .  
P . E . R , April 16 , Washington , 1973 .
- 46- Jarman , T. : wrestling for Beginners , 1<sup>st</sup> e d. ,  
Hanley , R . contemporary book , inc . , chicago , 1998 .
- 47- John Jesse : wrestling physical conditioning encyclopedia ,  
the Athletic press , California , W.D.
- 48- Katch I. F. : Body composition of high school wrestlers in  
Michael , D.E. abstracts of research papers, A.A.H. P.E.R.  
April 13 , Now York , 1971 .

- 49- Larson . D. A : Fitness , Health and work capacity letene standard for assessment , New York , macmillonco , 1974 .
- 50- Mark Mysnyk, BarryDavis,: winning wrestling moves , Human Brooks Simpson kinetics publ , England , 1994 .
- 51- Mark Mysnyk : wrestling fundamentals & techniques the towa hawkeyes' way , Human kinatics publ , England , 1982 .
- 52- Valentino. I : Iside wrestling 1<sup>st</sup> ed. , contemporary books , INC , Chicago , 1972 .
- 53- William A. Martell : Greco - Roman wrestling , Human kinatics publ , England , 1992 .

## المرفقات

## مرفق ( ١ )

إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد نسب ا  
لإعداد البدنى والمهارى والخططى  
للبرنامج المقترح

## مرفق ١/١

جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
قسم التدريب الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية

يقوم الباحث / إبراهيم أحمد السعيد جزر المدرس المساعد بالكلية بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وموضوعها : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإلتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى فى الإستعانة بآراء ذوى الدراية والخبرة فى مجال إختصاصهم للإستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالإستمارة المرفقة ويحدوه عظيم الأمل فى ابداء رأى سيادتكم فى نسب الإعداد البدنى والمهارى والخططى للبرنامج المقترح

ولسيادتكم جزيل الشكر لصدق تعاونكم

**الباحث**

## تابع مرفق ٢/١

النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل البرنامج

للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة

م	الإعداد	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	البدنى	٣٠%		
٢-	المهارى	٦٠%		
٣-	الخطى	١٠%		

م	الإعداد	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	البدنى العام	٤٠%		
٢-	البدنى الخاص	٦٠%		

م	الصفات البدنية العامة	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	القوة	١٥%		
٢-	السرعة	١٠%		
٣-	التحمل	١٥%		
٤-	المرونة	٢٠%		
٥-	الإتزان	٣٠%		
٦-	الرشاقة	١٠%		

### تابع مرفق ٣/١

م	الصفات البدنية الخاصة	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	الإتزان	٤٠٪		
٢-	المرونة	١٥٪		
٣-	التحمل العضلي	٢٥٪		
٤-	القوة العضلية	٢٠٪		

م	المهارات الأساسية	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	وضع الجسم	٢٠٪		
٢-	تحركات المصارع	١٥٪		
٣-	تغير مستوى الجسم	١٥٪		
٤-	الغطس والإختراق	١٥٪		
٥-	الرفع لأعلى	٢٠٪		
٦-	الخطو خلفاً	٥٪		
٧-	التقوس خلفاً	١٠٪		

\* إضافات أخرى ترون سيادتكم اضافتها لإثراء وتحقيق أهداف البحث

-  
-  
-



تابع مرفق ٤/١

أسماء الخبراء في مجال التدريب والتدريس للمصارعة :

- أ. د/ سليمان على إبراهيم  
أ. د/ أحمد محمد السنتريسى  
أ. د/ على عبد العزيز  
أ. د/ حلمى الجمل  
م.د/ محمد العيشى

جدول ( ٣٤ )

أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين تحت ١٤ سنة بناء على ما ورد بإستطلاع رأى الخبراء

م	مكونات اللياقة البدنية الخاصة للمصارعة بناء على ما ورد بإستطلاع رأى الخبراء					
	القوة العضلية	التحمل العضلى	المرونة	السرعة	الإتزان	الرشاقة
١-	٣	٣	٣	٢	٣	٣
٢-	٣	٣	٣	٢	٣	٢
٣-	٣	٣	٣	٢	٢	٢
٤-	٣	٣	٣	٢	٢	٢
٥-	٣	٣	٣	٢	٣	٢
	١٥	١٥	١٥	١٠	١٣	١٢
	النسبة المئوية	١٠٠	١٠٠	٦٦,٦٦	٨٦,٦٦	٨٠
	الترتيب	١	١ مكرر	٦	٤	٥

٣- ذو أهمية عالية      ٢- متوسط الأهمية      ١- ضعيف الأهمية

يتضح من الجدول ( ٣٤ ) الخاص بإستطلاع رأى الخبراء أن جميع الآراء أكدت أهمية كل من عنصر القوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة والإتزان والرشاقة والسرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمصارعين حيث القوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة بنسبة ١٠٠ % كما جاء كل من عنصر الإتزان بنسبة ٨٦,٦٦ % ، الرشاقة بنسبة ٨٠ % والسرعة بنسبة ٦٦,٦٦ %

شروط الخبير :

- ١ - حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية
- ٢ - عضو هيئة تدريس .
- ٣ - خبرة لا تقل عن خمسة سنوات فى مجال التدريب أو التدريس لمادة المصارعة .

## مرفق ( ٢ )

٠/٢ نماذج لتمريعات الإعداد البدنى العام والخاص

١/٢ نماذج لتمريعات الإعداد البدنى العام

٢/٢ نماذج لتمريعات الإعداد البدنى الخاص

٣/٢ نماذج للمهارات الحركية

٤/٢ الإعداد الخططى

٥/٢ البرنامج التفصلى للبرنامج التدرىبى

## مرفق ١/ ٢

### ١/ ١/ ٢ نماذج لتمارين الاحماء

#### ١ - نماذج للجري المتنوع :

- ١ - الجرى الجانبى .
- ٢ - الجرى مع اداء بعض التمرينات بالذراعين .
- ٣ - اداء وثبة عند سماع الاشارة أثناء الجرى .
- ٤ - الوثب عالياً أثناء الجرى .
- ٥ - الجرى بين حواجز ( الجرى الزجراجى ) .
- ٦ - الجرى مع رفع الركبتين عالياً .
- ٧ - الجرى بأقصى سرعة لمسافات قصيرة .
- ٨ - الجرى مع تقاطع الرجلين .
- ٩ - الزحف من بين رجلى الزميل .
- ١٠ - الزحف من بين رجلى الزميل ثم الوثب فوق ظهره .
- ١١ - المشى مع حمل الزميل فوق الكتفين .
- ١٢ - المشى من وضع الإقعاء .

## تابع مرفق ٢ / ١

### ٢ / ١ / ٢ نماذج لتمارين المرونة العامة

- ١ - ( وقوف فتحاً ) تباعد القدمين إلى أقصى مسافة ممكنة .
- ٢ - ( وقوف - رفع الفخذ ) دوران الفخذ جانباً لأبعد مسافة ممكنة ثم التبديل .
- ٣ - ( وقوف - الذراع جانباً ) ( : ) جذب الذراع للخلف بمساعدة الزميل .
- ٤ - ( وقوف فتحاً - تشبيك اليدين خلف الرأس ) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٥ - ( وقوف فتحاً - ثبات الوسط ) ثنى الجذع جانباً .
- ٦ - ( جنو - الذراعين عالياً ، سند اليدين على المقعد ) ضغط المنكبين لأسفل .
- ٧ - ( وقوف ) دوران الرأس أسفل فجانباً وخلفاً ثم دائرياً ثم التبديل .
- ٨ - ( وقوف فتحاً - ثبات الوسط ) دوران الجذع أماماً جانباً خلفاً ثم التبديل .
- ٩ - ( وقوف فتحاً - الذراعين عالياً ) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس إحدى القدمين ثم التبديل .

## تابع مرفق ١/ ٢

٣/ ١/ ٢ نماذج لتمارين القوة العضلية ( عام ).

باستخدام أثقال ( دمبلز )

- ١ - ( وقوف - إنثناء ) مد الذراعين عالياً .
- ٢ - ( وقوف - الذراعين جانباً ) خفض الذراعان أسفل فرعهما جانباً عالياً ثم خفضهما جانباً .
- ٣ - ( وقوف - إنثناء ) مد الذراعين أماماً .
- ٤ - ( وقوف فتحاً - الذراعان عالياً ) ميل الجذع أماماً مع خفض الذراعان جانباً .
- ٥ - ( جلوس طويل - الذراعان جانباً - الثقل فى يد واحدة ) رفع الرجلين لأعلى لتمرير الثقل أسفل الفخذين بتبادل نقله من يد لأخرى .
- ٦ - ( إقعاد - الذراعان أماماً ) تبادل مد الركبتين أماماً مع مرجحة الذراع جانباً ولف الجذع جانباً جهة الذراع الممرجة .
- ٧ - أ - ( وقوف فتحاً - انحناء - مسك الزميل من الساعدين ) مد الجذع عالياً لرفع الزميل .
- ب - ( رقود فتحاً - اليدين خلف الرأس ) .
- ٨ - أ ( وقوف فتحاً - ميل - ثبات الوسط ) مد الجذع عالياً لرفع الزميل لأعلى وهو متعلق بالرقبة .
- ب - ( رقود - الذراعان أماماً - اليدين تشبيك حول رقبة الزميل ) .

## تابع مرفق ١/ ٢

### ٤/ ١/ ٢ تمرينات الإتيان الديناميكي (عام)

- ١ - ( وقوف على قدم واحدة - مواجه - الذراعان أماما على كتفي الزميل ) مصارعة الزميل بالقدم الأخرى .
- ٢ - ( وقوف - الوضع أماما - مواجه - الذراعان مائلا عاليا - تشبيك اليدين ) مصارعة الزميل باليدين لإخلال توازنه .
- ٣ - ( وقوف فتحا - مواجه - ميل - اليدين تشبيك حول وسط الزميل ) محاولة رفع الزميل من الوسط .
- ٤ - ( وقوف على قدم واحدة - مواجه - مسك قدم الزميل الأخرى باليدين ) شد الزميل إلى الخلف .
- ٥ - ( إيقاع - مواجه - الذراعان أماما ) محاولة رفع الزميل أماما لإخلال توازنه .
- ٦ - جلوس قرفصاء - مواجه - اليدين تشبيك أسفل الركبتين ) مصارعة الزميل بالقدمين من هذا الوضع - ( مصارعة الديك ) .
- ٧ - ( وقوف على قدم واحدة - مواجه - الذراع أماما تشبيك مع الزميل ) محاولة شد الزميل إلى الخلف مع الحبل على قدم الإرتكاز .
- ٨ - ( إلقاء - جنبا لجنب - تشبيك الذراعان متقاطعان أمام الصدر ) محاولة دفع الزميل بالكتف مع الحبل على قدم الإرتكاز .

## تابع مرفق ١/ ٢

### ٥/ ١/ ٢ نماذج لتمارين الرشاقة

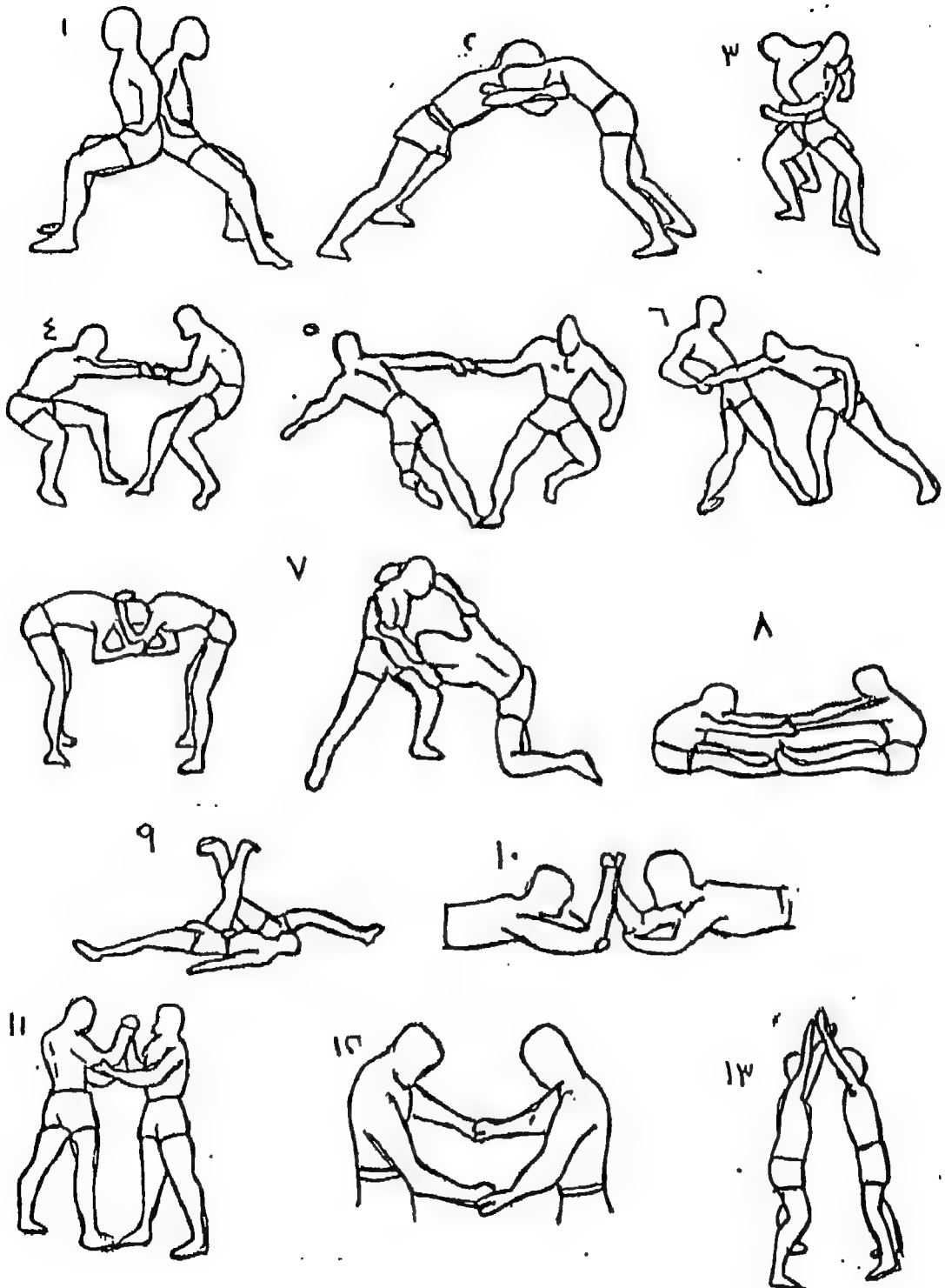
- ١ - الوثب على شكل مربع  
الوثب ٤ أقدام للأمام ثم يتبعها بدون تردد ٤ أقدام للجانب الأيسر ثم ٤ أقدام للخلف ثم ٤ أقدام للجانب الأيمن .
- ٢ - الوثب للأمام والخلف  
يثب المصارع بسرعة إلى نقطة معينة تبعد عنه ١٢٠ سم في اللحظة التي يهبط فيها يقوم بالوثب مرة أخرى لنقطة البداية  
( يمكن تغيير المسافة بين النقطتين ويمكن القيام بتغيير الاتجاه في الهواء إلى نصف دورة ) .
- ٣ - الوثب على شكل  
يثب المصارع للخلف ٩٠ سم ثم للجانب الأيمن على شكل زاوية حادة ثم الوثب للخلف ثم الوثب لعودة لنقطة البداية على اكتمال حرف V ثم يكرر هذا حتى إكتمال شكل VV
- ٤ - الوثب على المقعد  
يثب المصارع من وضع مواجهة المقعد بالجانب للجانب الآخر .  
( يمكن تغيير الاتجاه في الهواء إلى نصف دوره ) .

## مرفق ٢/٢

١/٢/٢ نماذج لتدريبات المنافسات

- ١ - رفع الظهر بالظهر . Back to back push  
يتم دفع المنافس للخلف خلال مسافة محددة ب ١ ياردات .
- ٢ - دفع الكتف . Shoulder push  
يتم سحب أو حمل المنافس خلال مسافة محددة ب ١٠ ياردات .
- ٣ - سحب المرفق من وضع مواجهة الظهر . Back to back el bow pull  
يتم سحب أو حمل المنافس خلال مسافة محددة ب ١٠ ياردات .
- ٤ - سحب الرسغ . Wrist pull
- ٥ - الحبل مع سحب الرسغ . Hop with wrist pull  
يتم سحب الخصم مع الحبل على رجل واحدة خلال مسحة محدودة .
- ٦ - دفع ذراع واحد . One Arm Push  
دفع الخصم للخلف أو سحبه للأمام .
- ٧ - مصارعة الرقبة والمرفق . Neck and Elbow Wrestling
- ٨ - مصارعة معركة الجذب . Tugof War Wrestling  
يحاول اللاعب سحب منافسه لاجباره على الوصول للوقوف على القدمين .
- ٩ - المصارعة الهندية . Indian Leg Wrestling
- ١١ - مصارعة الساعد من وضع الوقوف Stand - up forearm wrestling  
حاول أن تقهر ساعد المنافس لأسفل ( يجب أن توضع اليد الحرة على مرفق المنافس ) .
- ١٢ - مصارعة الرسغ والأصابع . Wrist and Finger wrestling
- ١٣ - المصارعة بالأصابع .  
يحاول اللاعب أن يثنى أو يغير أصابع الخصم لأسفل حتى يصل للاستناد على الركبتين .





شکل ( ١٣ )

نماذج لتدريبات المنافسات

## تابع مرفق ٢/٢

٢/٢/٢ نماذج لتمارين المرونة الفردية

### Lower Back

- منطقة الظهر السفلى

١- إحتفظ بالركبتين مفرودتين ، يكرر على الجانب الآخر

٢- إمسك أصابع القدم وقم بسحب الرأس لأسفل .

### Hamstrings

- العضلات الخلفية للرجل .

٣ أفرد الرجلين مع الإحتفاظ بالقدمين ملاصقتين للأرض والحفاظ على مسك أصابع القدم ، ثم بدل بحيث تواجه مؤخرة الرجل للركبة ثم كرر بالرجل الأخرى .

### Chest

- الصدر

٤- أفرد الذراعين واسترخهما مع استخدام ثقل الجسم لزيادة الإطالة .

### Shoulder

- الكتف .

٥- شبك أصابع اليدين ثم كرر على الجانب الآخر .

### Upper Back

- منطقة الظهر العليا .

٦- أرفع الرجلين لأعلى وفوق الرأس مع الإحتفاظ باليدين والذراعين ملامسين للأرض .

### Upper Trunk

- منطقة أعلى الجذع

٧- إحتفظ بالحوض ملامساً للأرض وأفرد الذراعين .

### Lower Trunk

- منطقة الجذع السفلى .

٨- إمسك الكاحل من الخلف وأسحب الجذع مع الإحتفاظ بالرأس لأعلى .

### Side Trunk

- جانب الجذع .

٩- القدمان باتساع الحوض حاول ثني الجذع للجانب لمسك الكاحل ثم كرر على الجانب الآخر .

## تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات المرونة الفردية

Front thigh

- منطقة الفخذ الأمامية

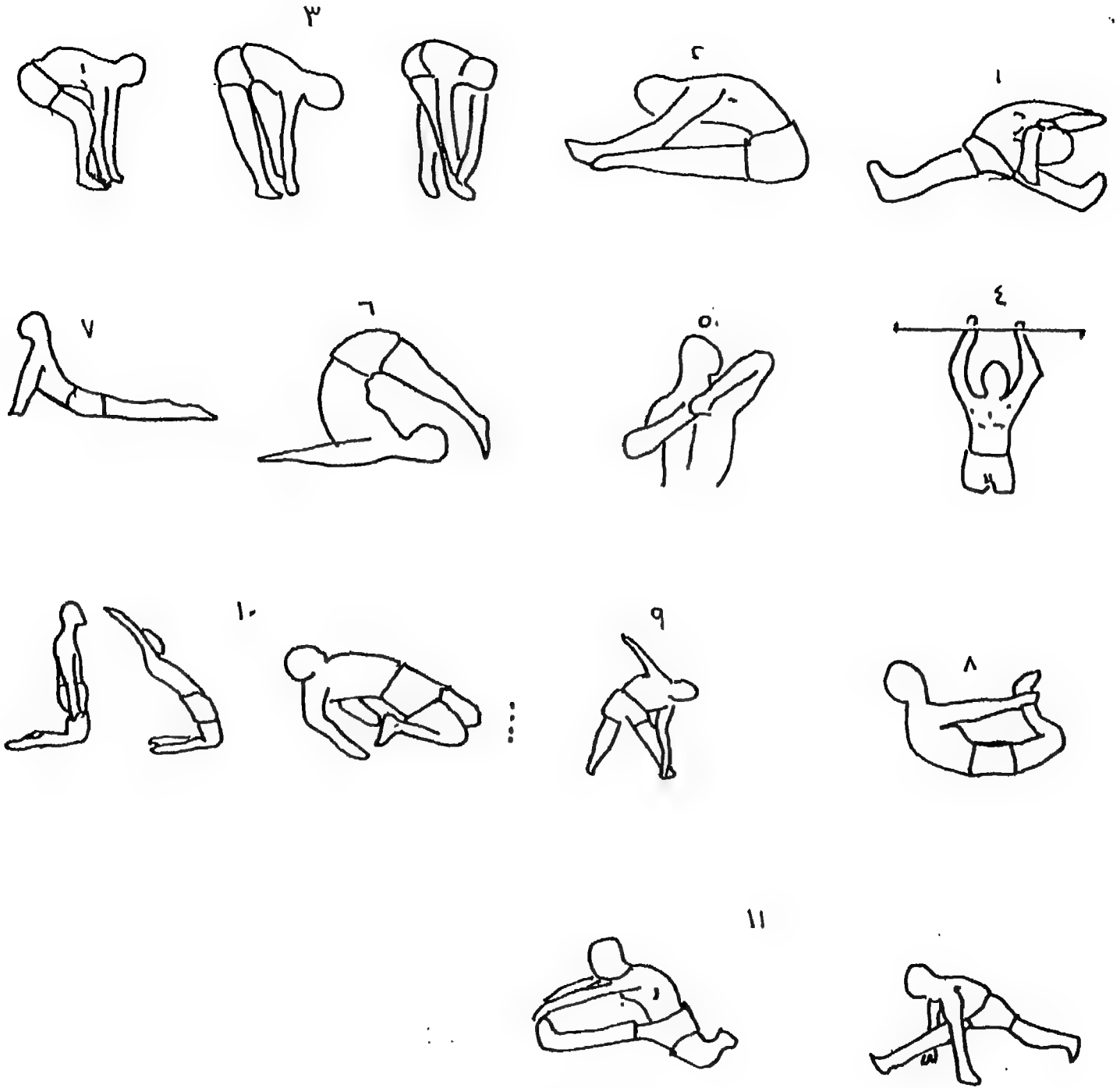
- ١٠- أثنى للخلف من الركبة ( يجب أن يكون الجذع فى خط مستقيم مع الفخذ ) .

Groin

- أعلى الفخذ

- ١١- إقترب للأمام مع محاولة لمس أصابع القدم المفرودة للأمام ثم كرر .

- حاول أن يكون الصدر مباشرة أعلى الفخذين وحاول فرد الرجلين لأقصى مدى لهما .



شكل ( ١٤ )

نماذج لتدريبات المرونة الخاصة

## تابع مرفق ٢/٢

نماذج لتمارين المرونة الزوجية الخاصة

### Shoulder - Chest

- الكتف والصدر

- ١- يحاول الزميل ضغط الذراعين لتقريب اليدين خلف الظهر ثم جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الظهر يحاول الزميل وضع الركبة على الظهر ويمسك بالمرفقين ويحاول سحب الذراعين للخلف .

### Neck

- الرقبة

- ٢- يقوم الزميل بسحب الرقبة للخلف أيضاً للجانبين .

### Upper Back

- منطقة الظهر العليا

- ٣- يحاول اللاعب الوصول لهذا الوضع ثم يقوم الزميل بالضغط لأسفل على منطقة الظهر السفلى .

### Lower Trunk - Groin

- منطقة أسفل الجذع والفخذ

- ٤- يمسك الزميل بالركبتين ثم يسحب أسفل الجذع تجاهه .

### Upper Trunk - Chest

- أعلى الجذع والصدر .

- ٥- يمسك الزميل بالمرفقين ثم يسحب أعلى الجذع للخلف .

### Lower Back

- منطقة الظهر السفلى .

- ٦- يجلس اللاعب في وضع جلوس طويل ويقوم الزميل بالضغط للأمام ولأسفل .  
يجلس اللاعب في وضع جلوس طويلاً فتحاً ويقوم الزميل بالضغط للأمام ولأسفل على ظهر اللاعب الذي يحاول الوصول بالجهة للمس الركبة ثم يقوم بالتبديل .

### Groin

- أعلى الفخذ

- ٧- يرفع الزميل الساق على اليد اليمنى موضعاً اليد اليسرى على منطقة أسفل الظهر ويضع الرجل على كتفه .

## تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمارين المرونة الزوجية

### - منطقة الفخذ الداخلية والعليا Innerthigh - Groin

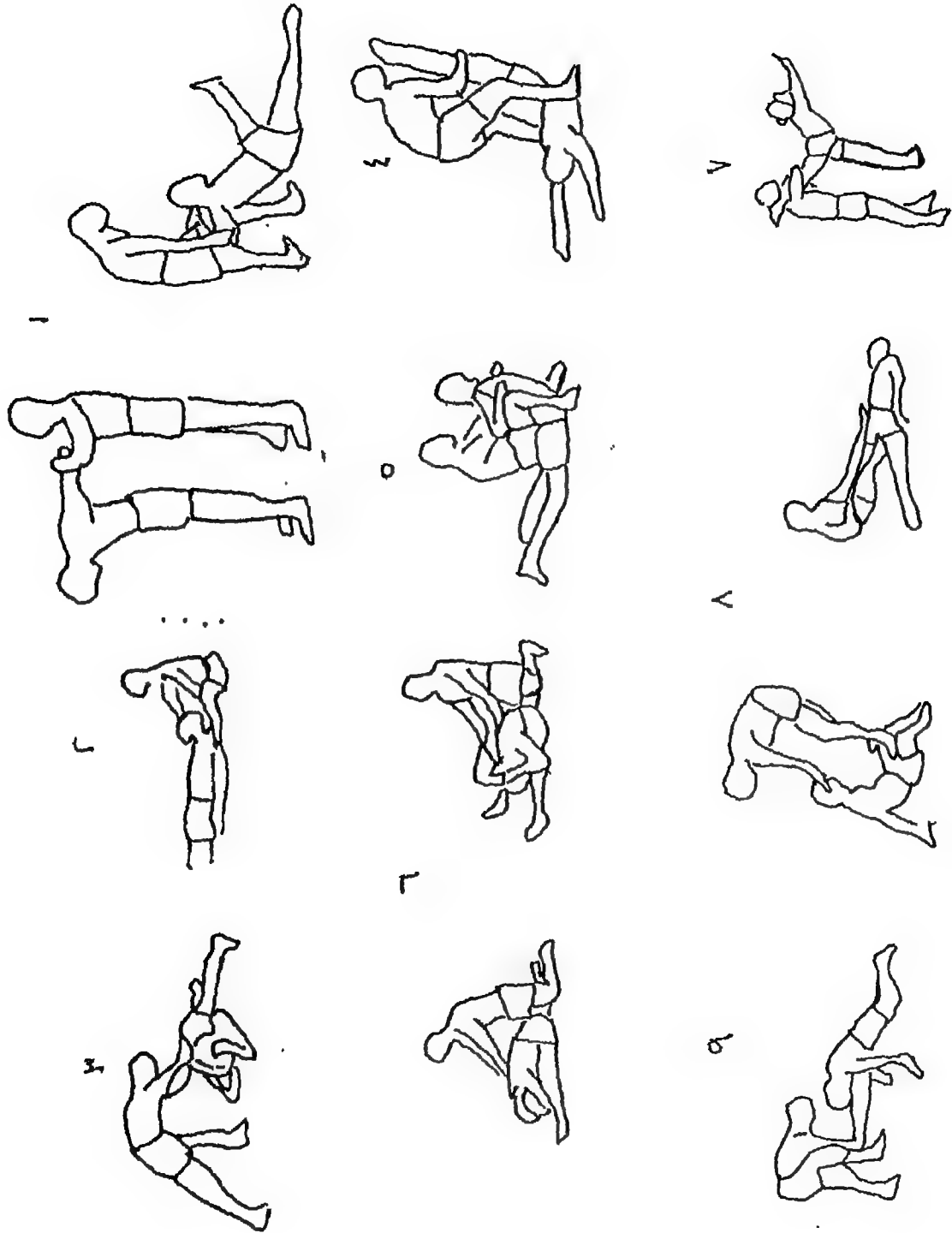
٨- من وضع الجلوس تربيع يقوم الزميل بالوقوف على الرجلين من الداخل ثم بالتدريج يحاول الضغط .

يمسك الزميل بالرجل اليمنى باليدين ثم يضع قدمه اليمنى رجل الزميل من الداخل ثم يقوم بالتدريج بالضغط لتباعد الرجلين .

### - العضلات الخلفية للرجلين Humstrings

٩- يضع اللاعب كعب القدم على يد الزميل ويحتفظ بالرجل مفرودة وحاول لمس الركبة بالجبهة .

انزلاق الرجلين بحيث تكون الركبة وأصابع القدم لأعلى ومؤخرة ركبة الرجل الأخرى وأصابع القدم على الجانب ، يحاول الزميل رفع الرجل الأمامية عن الأرض



شكل ( ١٥ )

نماذج لتدريبات المرونة الزوجية الخاصة

## تابع مرفق ٢/٢

٣/٢/٢ نماذج لتمارين القوة العضلية الخاصة

أ - ذو الرداء الأبيض .

ب - ذو الرداء الأسود .

Posterior neck push

١- دفع الرقبة للخلف

( : )

يدفع ب الرأس لأسفل ضد مقاومة أ

Anterior neck pull

٢- سحب الرقبة للأمام

( : )

يسحب ب الرأس لأعلى ضد مقاومة أ .

Side neck push

٣- دفع الرقبة للجانب

( : )

يدفع ب الرأس للجانبين بالتبادل ضد مقاومة أ

Side Deltoid Lift

٤- رفع العضلة الدالية للجانب .

( : )

يقوم أ برفع المرفق لمستوى الكتف ضد مقاومة ب

Anterior Shoulder Push

٥- دفع الكتف للأمام .

( : )

يرفع أ الذراعين للأمام ولأعلى ضد مقاومة ب .

Posterior Shoulder Push

٦- دفع الكتف للخلف .

( : )

يدفع أ الذراعان للخلف ضد مقاومة ب .

Front Pull sideways

٧- سحب للجانبين من الأمام .

( : )

يحرك أ الذراعين للجانب ضد مقاومة ب .

Shoulder Raise

٨- رفع الكتف ،

( : )

يرفع أ الكتف ضد مقاومة ب .



## تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمارين القوة العضلية الخاصة

### Biceps Curl

٩- لف ذات الرأسين العضدية

( : ) يقوم أ بدوران ( لف ) اليد للكتف ضد مقاومة ب .

### Triceps press

١٠- ضغط ذات الثلاث رؤوس العضدية

( : ) يقوم أ بفرد الذراعان للجانب ضد مقاومة ب .

### Triceps press down

١١- ضغط ذات الثلاثة رؤوس العضدية لأسفل .

( : ) يقوم أ بمد الذراع لأسفل ضد مقاومة ب .

### Lateral Raise

١٢- الرفع الجانبي .

( : ) يقوم أ برفع الذراعان لأعلى ضد مقاومة ب .

### Latissimus Row

١٣- التجديف تجاه الجسم .

( : ) يسحب أ الذراعان تجاه الجسم ضد مقاومة ب .

### Latissimus pull down

١٤- السحب لأسفل تجاه الجسم .

( : ) يسحب أ الذراعان لأسفل وللجانبيين ضد مقاومة ب .

### Side Bend

١٥- الثني للجانب .

( : ) يثنى أ الجذع للجانبين ضد مقاومة ب .

### Abdominal Raise

١٦- رفع البطن .

( : ) يرفع أ الرأس والرجلين لأعلى ضد مقاومة ب .

### Upper Back Raise

١٧- رفع الجذع لأعلى

( : ) يقوم أ برفع الجذع لأعلى ضد مقاومة ب .

## تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات القوة العضلية الخاصة

### Hip Exlention

١٨- مد الفخذ

( : )

يرفع أ الرجلين مثلما يقاوم ب

### Hip Flexion

١٩- ثنى الفخذ

( : )

يسحب أ الركبة للأمام مثلما يقاوم ب

### Hip Adduction

٢٠- تقريب الفخذ .

( : )

يسحب أ الرجل لأسفل مثلما يقاوم ب

### Hip Abduction

٢١- تبعيد الفخذ .

( : )

يرفع أ الرجلين لأعلى ضد مقاومة ب

### Leg Extention

٢٢- مد الرجل

( : )

يفرد أ الرجلين ضد مقاومة ب .

### Toe Raise

٢٣- رفع أصابع القدم .

يقوم أ برفع العقبين للإرتكاز على أصابع القدم ضد مقاومة ب الذى يقوم بالضغط لأسفل

( : )

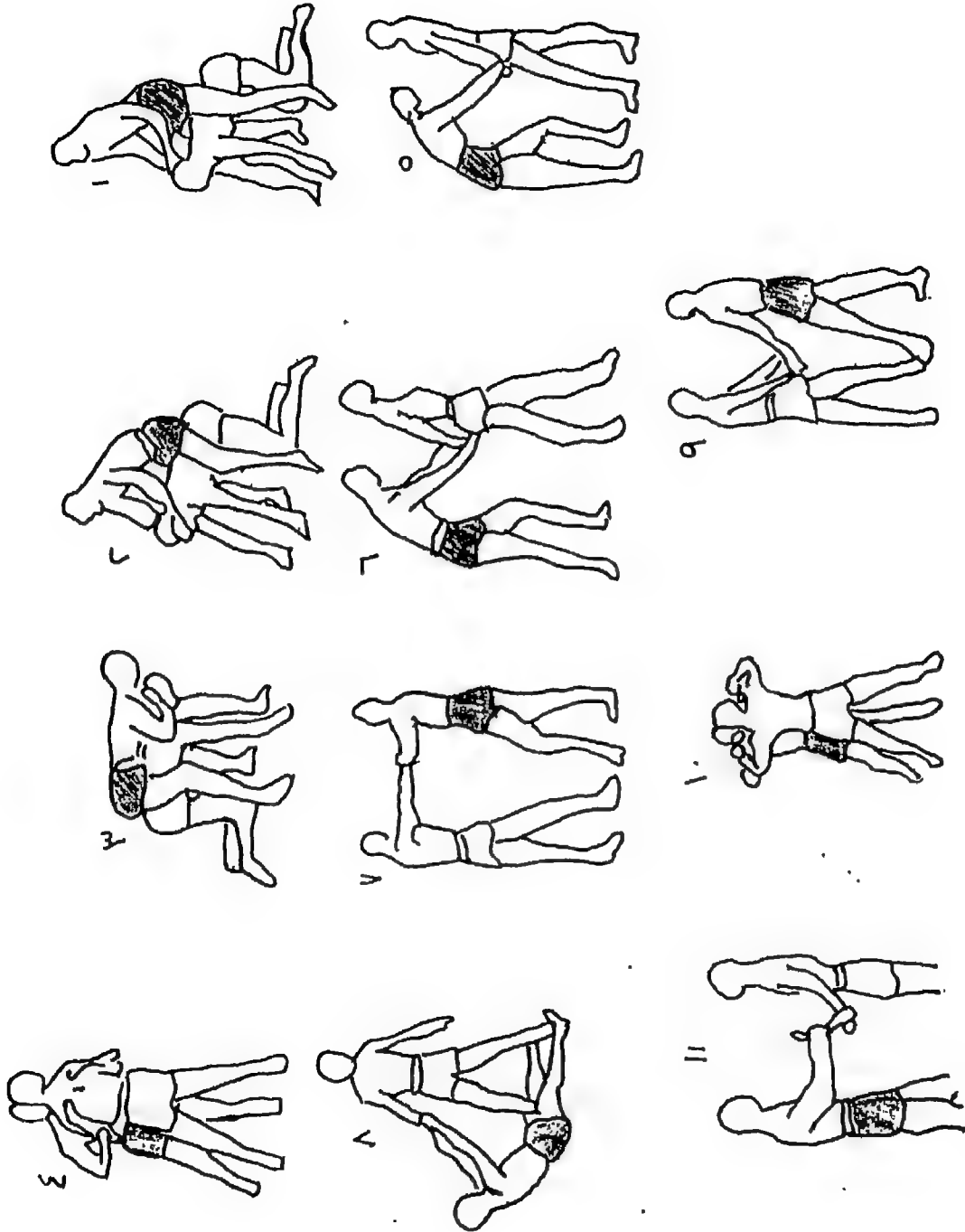
على الكتفين .

### Knee Extention

٢٤- مد الركبة .

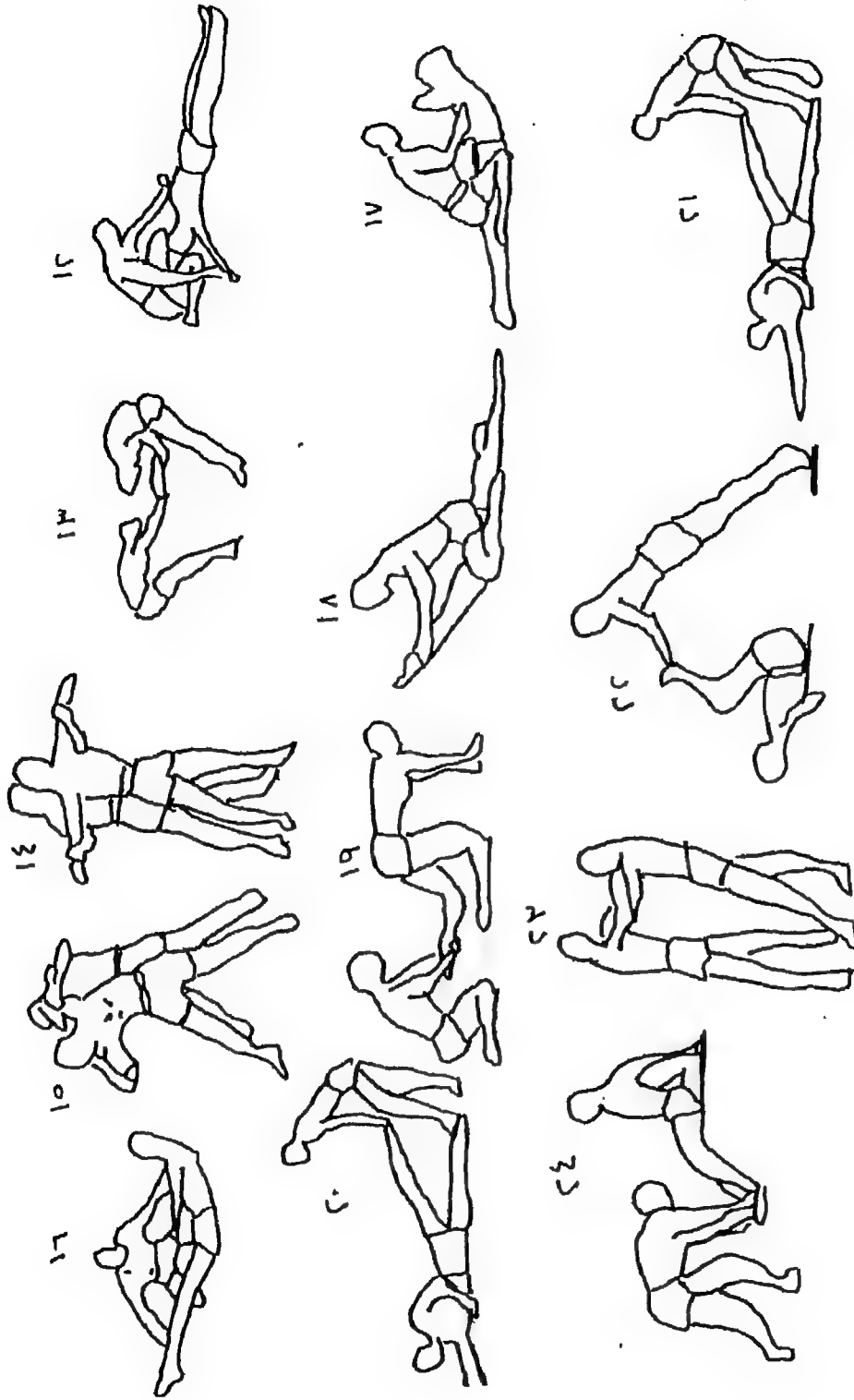
( : )

يرفع أ الرجل لأعلى ضد مقاومة ب .



شكل ( ١٦ )

نماذج لتدريبات القوة العضلية الخاصة



شكل ( ١٦ )

تابع نماذج لتدريبات القوة العضلية الخاصة

## تابع مرفق ٢/٢

٤/٢/٢ نماذج لتمرينات الإرتزان الديناميكي الخاصة

١- ( جثو أفقى ) الذراع اليمنى جانباً مع رفع الرجل اليسرى عالياً للإرتكاز على الذراع الأخرى وقدم الرجل الأخرى بالتبادل .

٢- ( إقعاء - تشبيك اليدين من داخل الركبتين ) Tangle Foot

رفع العقبين عن الأرض . ( يؤدى نفس التمرين للتقدم للمشى أماماً ) .

٣- ١ - ( انبطاح مائل معكوس - ثنى الذراعين ) الثبات فى هذا الوضع Statue

ب- ( وقوف فتحاً على فخذى الزميل - مواجهة الذراعان جانباً ) الإرتكاز على فخذى الزميل .

٤- ١ - ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعان نصفاً Table

ب - ( انبطاح مائل عال - مواجه ) رفع إحدى الرجلين لأعلى .

٥- ١ - ( جثو أفقى ) المشى أماماً . Dromedary Walk

ب- ( جلوس الركوب على ظهر الزميل ) مسك عقبي الزميل .

٦- ( إنبطاح - الذراعان أماماً ) تقوس الجذع للإرتكاز على منطقة الحوض .  
Roching Horse .

٧- ( رقود ) رفع الجذع لأعلى مع رفع الرجلين للإرتكاز على منطقة الالية . V-up  
( المقعدة )

٨- ( الوقوف فوق كرة ) دحرجة الكرة أماماً بالقدمين مع المحافظة على اتزان الجسم .

٩- ( قرفصاء - وضع اليدين على الأرض وضغط المرفقين داخل الركبتين ) ميل الجسم أماماً مع استمرار ضغط المرفقين بالركبتين وتحميل ثقل الجسم فوق اليدين مع الاحتفاظ بالرأس مرفوعة ، ثم رفع القدمين عن الأرض والثبات .

## تابع مرفق ٢/٢

تماذج لبعض التدريبات التي تؤدي على قاعدة الإتران

( العينان مفتوحتان )

- ١- للحصول على توازن محكم يجب أن تغير من وضع الذراعين .  
( ثنى الذراعين على الصدر - مد الذراعين على الجانبين أو للأمام أو وضعهم على الرأس أو على الكتفين أو على المقعدة أو الركبتين ) .
- ٢- إحكام الإتران بخفض الجسم تدريجياً للمس القاعدة .
- ٣- تغير وضع الإتران بالقدمين للتوازن على قدم واحد .  
ثم بدل وضع القدمين - ثم دور حول القاعدة - حرك القدمين معاً أو حركهم جزئياً -  
قف على أطراف أصابع القدم - أغلق العينين وحاول الإتران ) .
- ٤- ميل للأمام حتى تلمس حافة قاعدة الإتران ا، للأرض - ثم عد لوضع البداية - حاول الميل للخلف ثم لليمين واليسار .
- ٥- حاول الصعود والهبوط من مختلف جوانب القاعدة ثم أقفز على القاعدة من مختلف الاتجاهات .
- ٦- حاول تطبيق الكرة وأمسكها باليدين مع الحفاظ على الإتران .
- ٧- أدفع الكرة في الهواء والتقطها باليدين .
- ٨- نطق الكرة وأحفظ عدد المحاولات الناجحة التي أحرزتها بدون فقد الإتران .

## تابع مرفق ٢/٢

٩- دور طوق على مختلف أجزاء الجسم وحافظ على الإتزان .

١٠- محاولة الوثب بالحبل على القاعدة .

١١- أداء كل هذه التمرينات مع غلق العينين .

١٢- الإتزان على اليد والركبة Hand and Knee Balance

الإتزان على الركبة اليسرى واليد اليمنى ثم التبديل .

١٣- الإتزان على الركبة الواحدة . Single - Knee Balance

١٤- لدم الإبرة . Thread the needle

يتم تشبيك اليدين أمام الجسم ثم القيام بالخطو بالرجل لمروها من بين الذراعين مع مراعاة عدم فك تشبيكة اليدين ثم العودة للوضع الابتدائي ثم بعد ذلك أدى نفس الأداء السابق مع مراعاة عدم لمس اليدين .

١٥- لطمة الكعب . Heel Slap

من وضع الوقوف واليدان على الجانب أقفز لأعلى وأضرب الكعبين باليدين .

١٦- الإتزان على رجل واحدة One - leg Balance

أرفع رجل واحدة من على الأرض ثم بعد ذلك أرفع الركبة لأعلى ، يجب أن تكون الذراعان حرتان فى البداية ثم قم بعمل الأوضاع التالية :

ثنى الذراعان على شكل متقاطع أمام الصدر ثم ضعهما على القعدة ثم على الرأس أو خلف الظهر .

Touch head

١٧- لمس الرأس

من وضع جلوس الجثو على البساط والذراعان مفردان خلفاً ، للتوازن ميل للأمام ببطء والتمس بالجبهة الأرض ثم عد لوضع البداية .



شكل ( ١٧ )

قاعدة الإتران



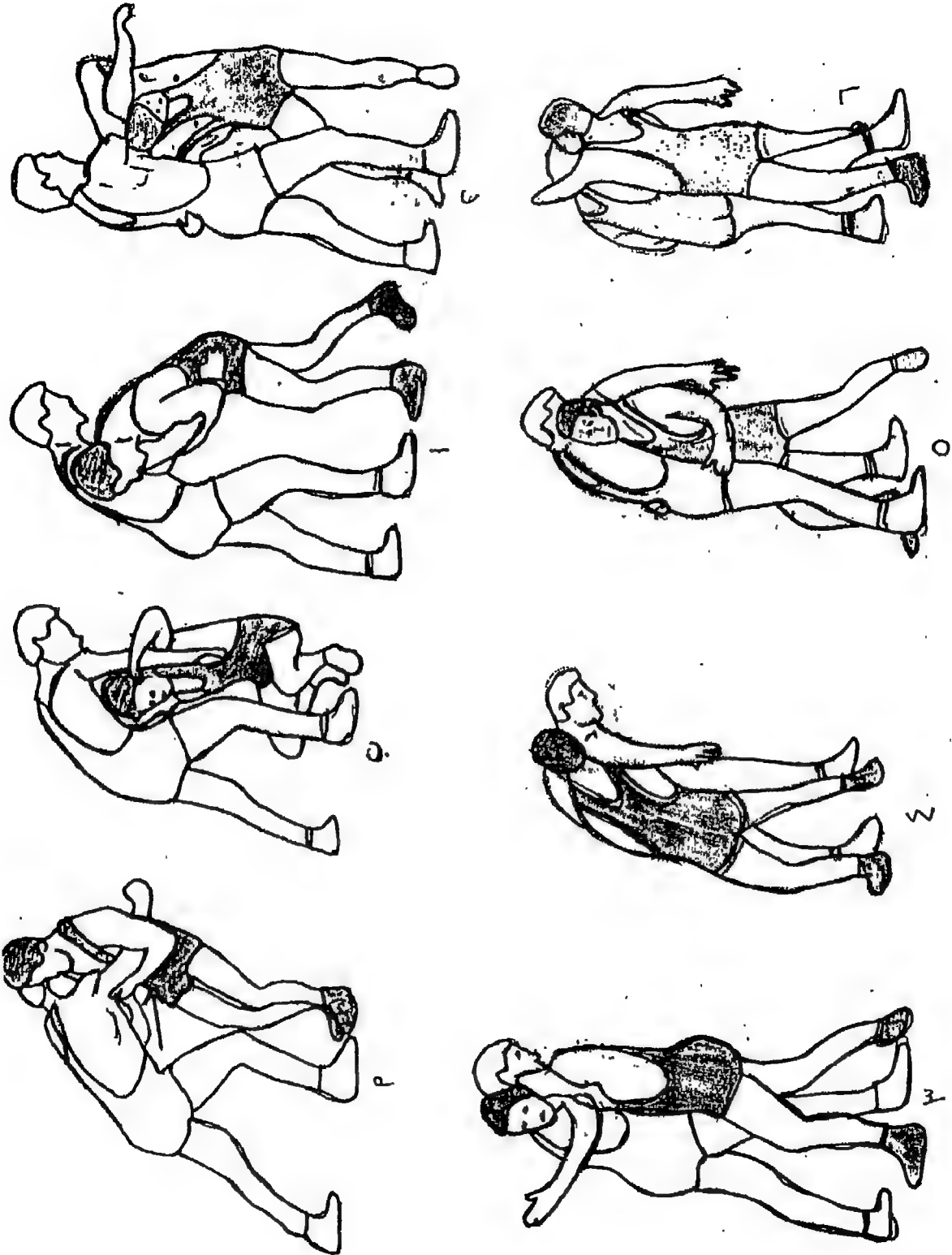
### مرفق ٣/٢

#### ١/٣/٢ الغطس أسفل المرفق Duck under

لإحكام الغطس أسفل المرفق يحتاج المصارع مسافة كافية بينه وبين جسم وعضد المنافس ليسمح لرأسه بالنفاذ الى منطقة الهجوم ( تحت الإبط ) .

فى المصارعة الرومانية وضع الإستعداد فى وضع الوقوف يميل المصارع قليلاً للأمام هذا الوضع يجعل المصارع محتفظاً بعضده ملاصقاً لجانبه وهذا يعتبر وضع واضح للدفاع ، وعندما يكون الجسم مائل قليلاً للأمام فوظيفة العضد هنا يتغير . نتيجة لحجز اللاعب على ذراع المنافس سوف يقوم المنافس بتحريك مرفقه بعيداً عن جذعه كتنبيه للأمام شكل ( ١٨ - أ ) من هذا الوضع تغيير المستوى قليلاً سوف يسمح للاعب لوضع رأسه فى منطقة الهجوم ( أسفل الإبط ) شكل ( ١٨ - ب ) ، من المحتمل أن لا يستطيع اللاعب السيطرة على الغطس أسفل المرفق عندما يحافظ اللاعب على وضع جسمه لذلك عندما تتصارع من أجل السيطرة على أسفل الإبط إجعل ذراع المنافس بعيداً عن إبطك شكل ( ١٨ - ١ ) عندما يركز المنافس على وضع يده تحت ذراعك إسحب ذراعه بجسمك وغير رأسك كما لو كنت تنظر الى إبطك شكل ( ١٨ - ٢ ) هذا الأداء سوف يجعل الخصم يضع رأسه فوق رأسك شكل ( ١٨ - ٣ ) لكى يحكم هذا الوضع ارفع رأسك لتصبح أسفل كتف منافسك وتدوير المنافس يمكنك أيضاً من أن تبعد مرفقه عن جسمك . قم أولاً بأداء الغطس أسفل المرفق كما هو موضح بالشكل وعندما تدخل رأسك لمنطقة الهجوم باقى جسمك يجب أن يستمر فى الصراع ، يمكنك أن تضع قدميك فى بعض المناطق المتعددة التى تسمح لك بالهجوم على بقية الجسم ، قدمك فى الغطس أسفل المرفق من الجانب تمكّنك من التحرك لوضع مباشر خلف منافسك شكل . ( ١٨ : ١ - ٤ )

بنفس القدم يمكن أن تتحرك لتضعها بين رجلي منافسك شكل ( ١٨ - ٥ ) تكون أيضاً مؤثرة لتحريك قدمك الأخرى لتوضع للأمام والجانب البعيد من منافسك شكل . ( ١٨ - ٦ ) بأى شكل من هذه الأوضاع يمكن بسهولة طرح المنافس على البساط .



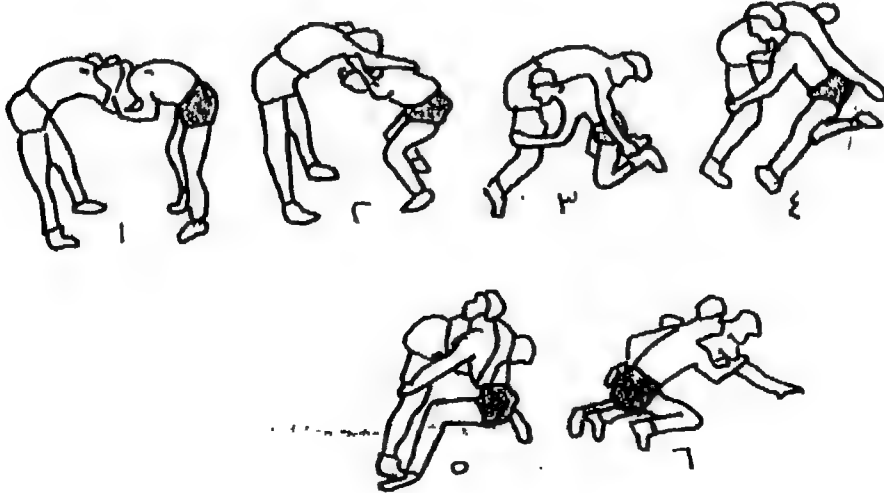
شكل ( ١٨ )

الغطس أسفل المرفق

### تابع مرفق ٣/٢

#### ٢/٣/٢ الغطس على الرجلين

- ١- يتخذ المصارع ( أ ) وضع الصراع وقوفاً ( يستطيع اتخاذ أى وضع يراه ) .
  - ٢- يغطس برأسه بسرعة أسفل الإبط الأيسر للمصارع ( ب ) مع دفع مرفق ذراعه الأيمن بيده اليسرى للخلف .
  - ٣- يسقط على كلا ركبتيه مع وضع رأسه على الجانب الأيمن للمصارع ( ب ) ويطوق رجل المصارع ( ب ) من الخلف بذراعيه .
  - ٤- يدفع رجله اليسرى للأمام وهى ممتدة وللخارج .
  - ٥- يقذف رأسه خلفاً وللجانب ناحية المصارع ( ب ) ثم يرتكز على ركبته اليسرى ويدور فى الاتجاه العكسى للناحية اليمنى وبهذا يكون قد ترك قبضته على رجل الخصم .
  - ٦- يكمل دورانه فى الاتجاه السابق وينقل ذراعه الأيسر الى أن يطوق وسط الخصم .
- شكل ( ١٩ ) .



شكل ( ١٩ )

الغطس على الرجلين

### تابع مرفق ٣/٢

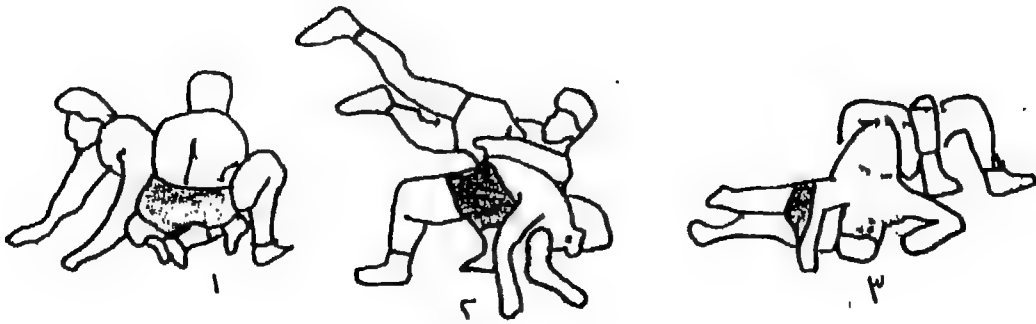
#### ٣/٣/٢ رفعة الوسط العكسية

##### Reverse Body Lift

١- يجلس ( أ ) مواجهاً مؤخرة ( ب ) ثم يطوق وسطه بذراعيه ومشبكاً يديه التشبيكة الخطافية ، ويضع ( أ ) ركبته اليسرى تحت جسم ( ب ) أبعد ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى لـ ( ب ) .

٢- يجذب ( أ ) خصمه ( ب ) إليه ثم يرفع المقعدة لأعلى ، وعندما ترتفع قدما ( ب ) وركبته عن البساط تماماً ، يتحرك ( أ ) لاتجاه الخلف ثم يبدأ فى الدوران للجهة اليسرى .

٣- يستمر ( أ ) فى القبض على وسط ( ب ) بقوة وإحكام ولا يسمح له بالدوران فى أى اتجاه ويستمر ( أ ) فى رفع ( ب ) للاتجاه الخلفى ويقلبه على رأسه وكتفه الأيسر ثم على ظهره . ( شكل ٢٠ )



شكل ( ٢٠ )

رفعة الوسط العكسية

### تابع مرفق ٣/٢

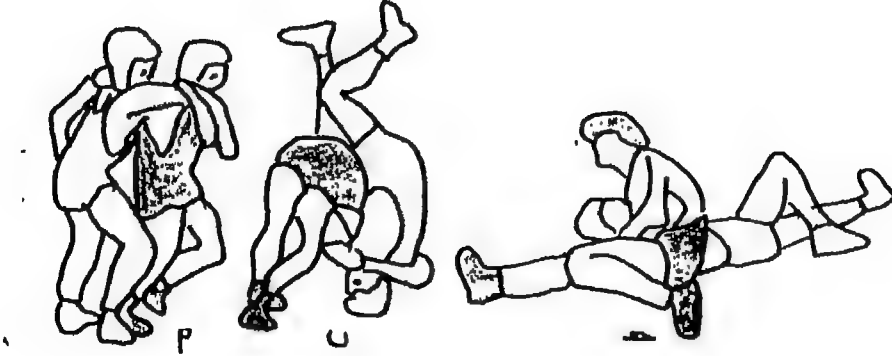
٤/٣/٢ الرمي من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة .

#### Head lock with an arm included to throw over the Hips

( أ ) يقوم ( أ ) بحبس الرقبة ومسك الذراع الأيمن ويشبك يديه خلف رقبة ( ب ) ثم يقوم ( أ ) بأخذ خطوة بقدمه اليمنى لنقطة تبعد حوالي ٥ بوصات أما خط قدمي ( ب ) .

( ب ) يقوم ( أ ) بالدوران على قدمه اليمنى ويأخذ خطوة للخلف وللجهة اليسرى بقدمه اليسرى ويضعها على خط واحد مع قدمه اليمنى . يقوم ( أ ) بالدوران على كلتا قدميه والركبتين مثنيتين قليلاً ، يستمر ( أ ) بالدوران حتى تصل مقعدته تحت جسم الخصم وعمودية عليه .

( ج ) يفرد ( أ ) قدميه ويدفع بالمقعدة لأعلى في بطن ( ب ) ويضغط بذراعه الأيمن بكامل قوته لأسفل ملقياً ( ب ) على كتفيه من فوق المقعدة . شكل ( ٢١ )



شكل ( ٢١ )

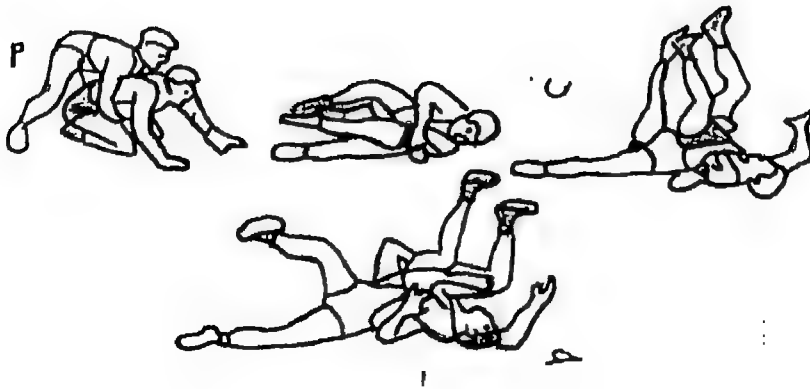
الرمي من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة

## تابع مرفق ٥/٢

٥/٣/٢ مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع

### The Gwt wrench

- ( أ ) يجلس ( أ ) خلف ( ب ) ثم يطوق وسطه بذراعه الأيمن .  
( ب ) يلف ( أ ) ذراعه الأيسر حول وسط ( ب ) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى ويتحرك ( أ ) من الخلف الى الجانب الأيسر لـ ( ب ) ويضع ركبتيه اليسرى أسفل جسم ( ب ) وأما ركبتيه اليسرى .  
( ج ) يحكم ( أ ) المسك تماماً حول وسك ( ب ) بذراعيه ويحركه للأمام وللجهة اليسرى، ثم يلف ( أ ) للجهة اليسرى على الجبهة بكوبرى مرتفع معرضاً كتفى ( ب ) لللبساط .  
شكل ( ٢٢ )



شكل ( ٢٢ )

مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع

## ٤/٢ الإعداد الخططى :

إن تطور مستوى الأداء فى المصارعة مرتبط بتطور التكتيك ارتباطاً وثيقاً ، نظراً لأن التكتيك أحد العوامل المحددة لمستوى أداء المصارع وتزداد أهميته باستمرار .

وقد وضع ( دوكروك ) غاية التكتيك بصورة جيدة حيث قال : إن مغزى التكتيك كامن فى التنازل عن الهدف المنشود إليه مؤقتاً والسعى لتحقيق هدف ثانوى بدلاً من الهدف الأساسى ليست له قيمة لحد ذاته بل وقد يسبب مصاعب ومتاعب إضافية إلا أنه ينفع لتوفير الوسائل اللازمة ، أو بعبارة أدق لخلق المنطلق فى سبيل تحقيق الهدف الأساسى ، وتعرف خطط اللعب فى المصارعة بأنها " التحركات المناسبة والهادفة للتصرف الفعال فى حالات معينة للمباراة الحقيقية ، مع مراعاة إمكانيات المصارع من حيث صفاته النفسية وقدراته البدنية والتوافقية ومهاراه الحركية " . ( ٣٩ : ١٤ )

## ١/٤/٢ خطط اللعب :

من أجل تحديد مكانة التكتيك فى هيكل العوامل المحددة لمستوى الأداء يجب أن نميز بين ناحيتين للتكتيك هما :

١/٤/٢ - التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية .

٢/٤/٢ - التفكير الخططى .

٣/٤/٢ - التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية :

يتكون التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية من ثلاث مكونات هى :-

أ - التكتيك الخاص بالتمهيد للهجوم ، أى استغلال الظروف المهيئة إن وجدت أو خلق مثل هذه الظروف لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة .

ب - التكتيك الخاص لتنفيذ الهجوم ومتابعته .

ج - التكتيك الخاص للدفاع والهجوم المعاكس .

أ - استغلال الظروف المتاحة لتنفيذ حركة معينة .

إن استغلال الفرص المتاحة خلال المباراة من باب الصدفة لتنفيذ مسكة معينة يشترط وجود خبرة حركية واسعة والقدرة على احتساب الاحتمالات (التوقع الحركى) بناء على هذه الخبرة الحركية ، سرعة رد الفعل والقدرة على تنويع وتعديل وتغيير

المهارات التكتيكية المتقنة بما يناسب وضع المباراة . ورغم أنه يجب استغلال كل فرصة متاحة أثناء المباراة بحزم إلا أن مثل هذا التكتيك وحده لا يكفي لخوض الصراع بأسلوب هجومي وناجح ، وإن المصارع الذى لا يجيد إلا هذا النوع من التكتيك يظل فى موقف انتظار أى موقف سلبي .

ولقد ذكر ( بيتروف ) عدة حالات يمكن استغلالها أثناء المباراة ومنها :

- فى بداية المباراة حيث لم يتكيف الخصم مع ظروف المباراة بعد .
- عند حافة البساط ، اذا لم يوقف الحكم الصراع وإنما يخفف الخصم قبضته .
- بعد إشارة الحكم الى استئناف الصراع مباشرة والخصم لم يركز إهتمامه التام على الصراع بعد .
- عند اخفاق الخصم فى تنفيذ حركة وفقدته لتوازنه أو الإكثار فى الضغط المضاد .
- بعد إختتام هجوم ناجح ومباشر والخصم لم يعد الى حالة الإنتباه التام ، خاصة عند تنفيذ حركات مركبة للصراع وقوفاً فأرضاً - وأرضاً بأرضاً .
- عند عودة المصارعين الى وضع الوقوف بعد سقوطهما على الأرض . ( ٣٩ : ١٤ ، ١٥ )

• خلق الظروف المناسبة لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة

يجب تربية وإعداد المصارع على أساس عدم انتظاره إلى أن تطرأ على الصراع الظروف المناسبة لتنفيذ المسكة ولكن يجب أن يتعلم المصارع أن يخلق هذه الظروف بنفسه من خلال تحركات هجومية ممهدة للهجوم الأساسى ، وهناك نوعين أساسيين للتحركات الممهدة للهجوم هما :

• المراوغة والخداع .

- المراوغة :

يقصد بها توجيه الخصم بصورة ماهرة وهادفة إلى موقف مناسب لتنفيذ مسكة معينة ولمنعه فى نفس الوقت من الإستعداد للقيام هو الآخر بهجوم .

• أنواع المراوغة هى :

- تغيير نوع القبض .



- تغيير المسافة للخصم .
- تغيير وضع القدمين .
- تغيير وضع الجذع .
- الاستفادة من مساحة البساط بصورة مثلى .
- استعمال القوة مباشرة .
- التحريك المفاجئ السريع .
- إرهاب الخصم ( استنزاف قوته ) . ( ٣٩ : ١٥ ، ١٦ )

• الخداع :

أنواع الخداع هى :

أ - الحركة الخادعة .

ب - إيقاف وحصر الخصم .

ج - مسكة خادعة .

د - الخداع بهجمات صورية .

أ - الحركة الخادعة : تستخدم الحركات الخادعة لإخلال توازن الخصم من خلال الضغط أو السحب للجانب والرفع أو الشد المفاجئ ، وسحب الخصم لأعلى أو الضغط عليه لأسفل .

ب - إيقاف وحصر الخصم :

يمكن منع الخصم من القيام بالهجوم من خلال تضيق مداه الحركى بنوع من أنواع القبض أو بحصره فى موضع عند حافة البساط ، وسيحاول المدافع حتماً أن يتخلص من مثل هذا الوضع بحركة مناسبة ، إلا أن تركيز انتباهه على التخلص من ضغط المهاجم وعدم التحكم الذاتى فى حركاته الجزئية بشكل كاف . عندما يرفع المهاجم بقصد الإيقاف بصورة مفاجئة على سبيل المثال سيتيح المدافع للمهاجم الفرصة المتوقعة لتنفيذ حركاته الهجومية .

ج- المسكة الخادعة :

تستخدم المسكات الخادعة لإجبار الخصم على ردود فعل دفاعية معينة ومن ثم يتسنى للمهاجم استغلال هذا الوضع الجديد لتنفيذ مسكته الأساسية .

د- الخداع بهجمات صورية :

يقوم المصارع بهجوم أو بعدة هجمات صورية لإجبار الخصم من خلال تحركات تكنيكية وتكتيكية متنوعة ومتعدد أنه لا يستطيع أن ينفذ مسكاته الا إلى جانب معين وبالتالي سيركز خصمه انتباهه دائماً على هذا الجانب حيث يتوقع الهجمات . اذ بالمهاجم يقوم بتنفيذ مسكته من الجانب الآخر . ( ٣٩ : ٢٠،١٩ )



## ٢/٥/٢ البرنامج التفصيلي للمرحلة الثانية من البرنامج التدريبي

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	المحتويات
شخص		بندي : تنمية الإتران	بندي : تنمية التحمل	بندي : تنمية الإتران	بندي : تنمية الإتران	بندي : تنمية التحمل	أغراض البرنامج
كور		التصلي - المرونة -	التصلي - القوة العضلية	التصلي - القوة العضلية	التصلي - القوة العضلية	التصلي - القوة العضلية	
كور طبية		مهارى : التنوير الأمامى	مهارى : المفتاح الأعلى	مهارى : نصف تلسون	مهارى : الدفاع ضد	مهارى : مسلك الذراع	
جهاز الإتران		- شطسة الرجلين -	حركات الإجلان	من فوق المقدمة -	البرم الروسى - مسكة	مجموعة	
الديناميكي						حركات الإجلان -	
أجهزة	٢٠	٤	٤	٤	٤	٤	عدد فترات التدريب
الجهاز	ص/م/٥/١٠/١٥	م/١٠/١٥/٢٠	م/١٠/١٥/٢٠	م/١٠/١٥/٢٠	م/١٠/١٥/٢٠	م/١٠/١٥/٢٠	حمل التدريب
( كالمقلة -	٢٤٠٠ دقيقة	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	إجمالي زمن التدريب
المقارن	٩٠٠ دقيقة	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	الزمن المخصص للإعداد البدني
عارضة	١٨٠ دقيقة	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	البدني العام
الإتران (	٧٢٠ دقيقة	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	البدني الخاص
		خاص	عام	خاص	عام	خاص	الإعداد البدني
	٢٩١	٨٦	١٥	٧٣	٧٧	٥٥	توازن
	١١١	١٦	٦	٢٢	١١	٢٧	مرونة
	١٧٩	٢٢	٠٠	٣٦	٣٨	٣٠	تحمل عضلي
	١٣٩	٢٠	٢	١٣	١٨	٣٢	قوة عضلية
	٠٠	٠٠	٢	٠٠	٠٠	٠٠	رشاقة
	٣١,١٢	٠٠	١١	٠٠	٥,١٢	٠٠	سرعة
	١٥٠٠ دقيقة	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	الزمن المخصص للإعداد المهارى
							الزمن المخصص للإعداد الخطي





مرفق ( ٣ )

قياسات البحث

### مرفق ( ٣ )

#### قياسات البحث

٣ / ١ اختبار الوقوف على قاعدة الإتران بالقدمين .

Two - Foot standing Balance test .



شكل ( ٢٣ )

إختبار الوقوف على قاعدة الإتران بالقدمين

غرض الإختبار .

قياس الإتران الديناميكي للمؤدى أثناء الوقوف بالقدمين على قاعدة الإتران الغير

مستقره

مستوى السن :

- من سن ٦ سنوات حتى المرحله الجامعيه ويصلح للبنين والبنات .

تقويم الإختبار :

- سجل الباحث معامل ثبات لهذا الإختبار مقداره ٩٠ . .

- لهذا الأختبار معامل ثبات سجله كلا من جونسون ونيلسون ١٩٧٩ مقداره ٧٨ . .



### تابع مرفق ( ٣ )

- كما سجل كلا من جونسون ونيلسون معامل موضوعيه لهذا الإختبار مقداره ٩٨ ، .

الأدوات المستخدمة :

- قاعدة الإتران - سجاده صغيره مربعه - ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يضع المختبر قاعدة الإتران فى منتصف السجاده الصغيره المربعه .

- يقف المؤدى بالقدمين على قاعدة الإتران مستندا باليدين على كتفى المختبر

- ثم يترك كتفى المختبر محاولا الإتران لاطول فتره ممكنه .

- يتم حساب التوقيت فى اللحظة التى يترك المؤدى كتفى المختبر .

التسجيل :

يحسب أفضل زمن ل ٣ محاولات مقاسه لأقرب ثانيه .

٢/٣ إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين . Sit - ups test



شكل ( ٢٤ )

إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين

### تابع مرفق ( ٣ )

غرض الإختبار :

قياس التحمل العضلى لعضلات البطن .

مستوى السن :

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعيه .

تقويم الإختبار :

- للاختبار معامل ثبات بلغ ٩٤,٠ .

- لهذا الإختبار معامل موضوعيه سجله جونسون ١٩٦٧ بلغ ٩٨,٠ .

الأدوات اللازمه .

. بساط أو أرض خضراء .

- مسطره مدرجه من الخشب بطول متر وبعرض ٥ سم .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ، ثم يقوم بثنى الركبتين على المسطره ، بينما يقوم

بسحب العقبين ناحية المقعد بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن .

- يظل المختبر محتفظا بالمسطره أسفل الركبتين طوال فترة أداء الإختبار .

- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبه .

- يقوم أحد المختبرين بثنيت عقبى المختبر اثناء أداء الإختبار .

- بعد إعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبه اليمنى بالكوع

الأيسر والركبه اليسرى بالكوع الأيمن ( شكل : ٢٤ )

- يستمر المختبر فى تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات حتى التعب .

تعليمات الإختبار :

- يجب أن يظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الإختبار ومتباعدتين قليلا .

شكل ( ٢٤ )

### تابع مرفق ( ٣ )

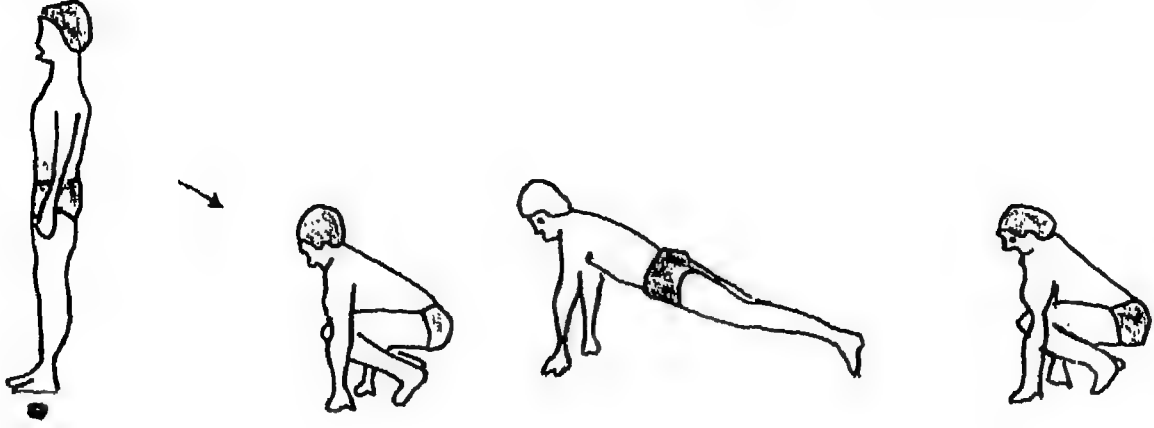
- إختبار الجلوس من وضع ثنى الركبتين
- فى كل مره يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهرها اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مره أخرى .
- يجب أن تظل المسطره أسفل الركبتين طوال فترة أداء الإختبار ، وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذى يقوم بتثبيت العقبين .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

#### إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
  - مراقب : يقوم بملاحظة الأداء والعد .
  - زميل : يقوم بتثبيت عقبى المختبر أثناء الأداء .
  - حساب الدرجات :
- درجة المختبر هى عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحه التى يسجلها .شكل ( ٢٤ )

### تابع مرفق ( ٣ )

٣/٣ اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف



### شكل ( ٢٥ )

اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف

غرض الاختبار :

قياس التحم العضلى العام للجسم .

- مستوى السن والجنس :

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعيه للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :

- سجل للاختبار معامل ثبات بلغ ٩٧ . -

- للاختبار صدق منطقي مقبول ، قد أقرت صلاحيته مجموعة من خبراء القياس فى التربية الرياضيه .

الأدوات اللازمه :

- بساط يوضع على أرض مستويه .

### تابع مرفق ( ٣ )

#### وصف الأداء :

- يقف المختبر معتدلا .
- عند إعطاء الاشارة يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الزراعين .
- قذف الرجلين خلفا لإتخاذ وضع الأنبطاح المائل تماما .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثنى الركبة .
- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائى .
- يقوم المختبر بالأداء لأقصى عدد من المرات بدون توقف .

#### تعليمات الإختبار :

- ينتهى الإختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة .
- لا يحسب المحاولات غير الصحيحة فى العد .
- لا يؤدى الإختبار بسرعه كما فى إختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمقياس .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

#### إدارة الإختبار :

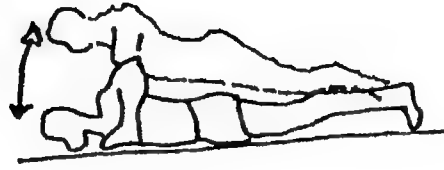
- محكم : يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج النهائية

#### حساب الدرجات :

تحتسب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى :  
ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أماما ، الوقوف . شكل ( ٢٥ )

### تابع مرفق ( ٣ )

#### ٤/٣ اختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين



شكل ( ٢٦ )

#### إختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين

غرض الإختبار :

قياس التحمل العضلى لمنطقة الذراعين والكتفين .

مستوى السن :

من سن ١٠ سنوات إلى المرحلة الجامعية والإختبار خاص بالبنين .

تقويم الإختبار :

- سجل ميك ريسيو ١٩٧٢ M . Recio معامل موضوعيه لهذا الإختبار بلغ ٩٩ ,

كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الإختبار بلغ ٩٨ ,.

- سجل براون ( H . S . Brown ) بجامعة تكساس معامل ثبات لهذا الإختبار

بلغ ٩٠ ,.

- للإختبار صدق منطقى أقره الجراء فى مجال القياس فى التريبيه الرياضيه ، كما

سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق عاملى لهذا الإختبار بلغ ٩٠ ,.

الأدوات اللازمه :

بساط على الأرض .

### تابع مرفق ( ٣ )

#### وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل ، بحيث يكون الجسم مستقيم .
- يقوم المحكم بوضع كف يده على البساط ، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذى يقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .
- يستمر المختبر فى تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب

#### • تعليمات الإختبار :

- يؤدى الإختبار على بساط .
- يجب أن يلمس المختبر بصدره يد المحكم فى كل مرة يقوم فيها بثنى الذراعين .
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض ، بحيث يكون فى وضع مستقيم .
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى ، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم واحدة من أسفل لأعلى .
- من شروط الإختبار الإستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء .
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط .

#### • إدارة الإختبار :

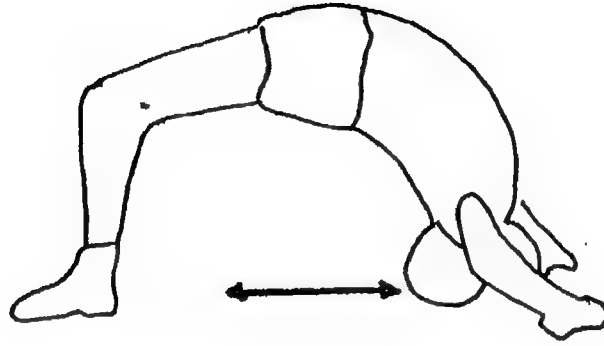
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مراقب : يعطى إشارة البدء ويقوم بوضع يده على البساط وملاحظة الأداء والعد .

#### • حساب الدرجات :

- يستمر المختبر فى ثنى ومد الذراعين ، دون الركون للراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن حتى التعب .
- تحسب عده واحدة على كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بطريقة صحيحة .
- ينتهى العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الأداء للراحة .
- لا تحتسب أنصاف المحاولات . شكل (٢٦)

### تابع مرفق ( ٣ )

٥/٣ اختبار المسافة الأفقية للكوبرى



شكل ( ٢٧ )

### اختبار المسافة الأفقية للكوبرى

يستخدم الباحث اختبار الكوبرى لقياس مرونة الجسم وخاصة القدره على مد وإطالة الظهر .

• الأدوات : مسطره مدرجه .

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الكوبرى ويقوم بتحريك اليدين والرجلين مع الارتكاز على الجبهة والقدمين للوصول لأقل مسافة . شكل ( ٢٧ ) .

• إدارة الاختبار :

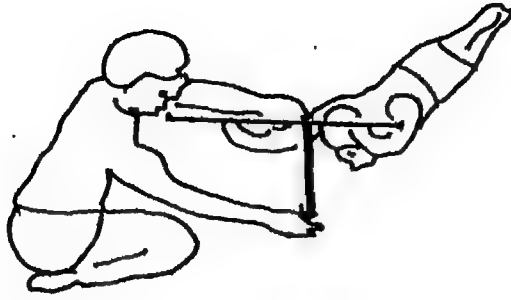
- مسجل : يقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج .

- مساعد : يقوم بقياس المسافة ما بين مؤخرة الرأس وعقب القدمين .



### تابع مرفق ( ٣ )

### ٦/٣ إختبار رفع الكتفين Shoulder Elevation



شكل ( ٢٨ )

### إختبار رفع الكتفين

#### • غرض الإختبار :

قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الإنبطاح .

#### • مستوى السن والجنس :

من ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات .

#### • تقويم الإختبار :

- بلغ معامل ثبات الإختبار ٠,٨٥ .

- سجل ليلاويد ويليامز Williams معامل موضوعية للإختبار بلغ ٠,٩١ .

#### • الأدوات اللازمة :

- قائم مقسم إلى وحدات كل منها اسم ويثبت عموديا على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويشهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

### تابع مرفق ( ٣ )

#### • الإجراءات :

يقاس طول الذراع للمختبر وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرى حتى السطح العلوى للقائم أثناء قيام المختبر بالقبض عليه بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم ملامس للأرض أمام المختبر ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين بإتساع الكتفين

#### • وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على الأرض مع مد الذراعين بإتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع إحتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض وامتداد المرفقين والرسغين . شكل ( ٢٨ )

#### • إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مساعد : يقوم بقياس طول الذراع وقياس مسافة الأداء .
- زميل : يقوم بتنشيط فخذى المختبر .

#### • حساب الدرجات :

تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم فى ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع .

### تابع مرفق ( ٣ )

#### ٧/٣ اختبار الوثب العريض من الثبات

#### Standing Broad Jump Test

##### • غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

##### • مستوى الجنس والسن :

مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

##### • الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوى

وخال من العوائق وغير أملس .

- شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

##### • الإجراءات :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط

الإرتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين

كل خط وآخر ٥ سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الإرتقاء .

- المسافة بين خط الإرتقاء وبين الخط الأول ١ م .

##### • وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان . وبحيث يلامس

مشط القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم

بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة

الذراعين للأمام .

##### • تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .

### تابع مرفق ( ٣ )

- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة فى الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحداء الكوتش أو عارى القدمين .

#### ● إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

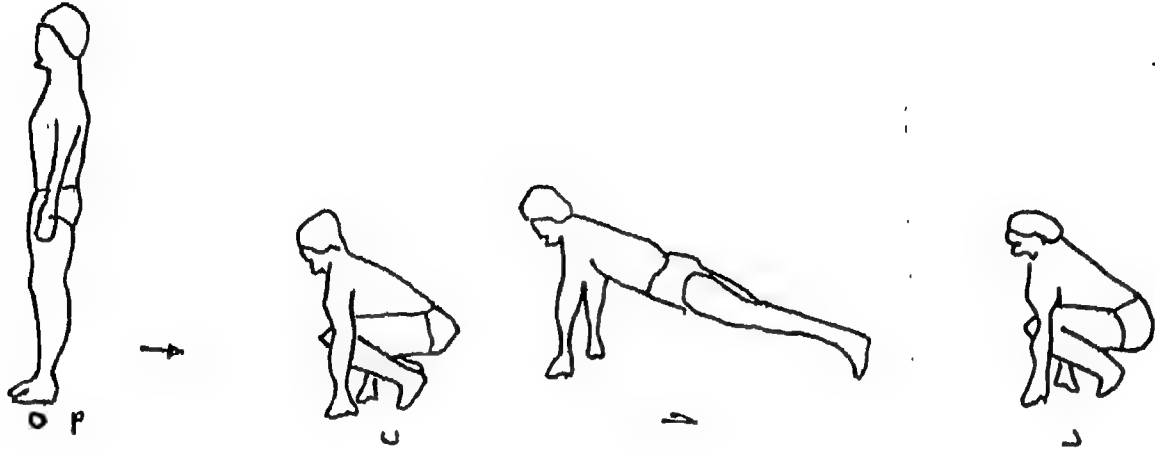
#### ● حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

### تابع مرفق ( ٣ )

٨/٣ اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف ( ١٠ ث )

( Squat thrusts - Burpee test )



شكل ( ٢٩ )

اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف ( ١٠ ث )

- غرض الاختبار :
  - قياس السرعة التى يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ، ويمتاز هذا الاختبار كميّاس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الإنتقالية .
- مستوى السن والجنس :
  - مراحل السن من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة :
  - بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة ومستوية .
  - ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للتوانى .
- وصف الأداء :
  - يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء ( وضع البدء ) .

### تابع مرفق ( ٣ )

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثنى الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين كما فى الوضع ( أ ) .
  - قذف الرجلين خلفاً للوصول الى وضع الإنبطاح المائل ، كما فى الوضع ( ب ) .
  - قذف الرجلين أماماً للوصول الى وضع ثنى الركبتين ، كما فى الوضع ( ج ) .
  - مد الركبتين كاملاً الى وضع الوقوف ، كما فى الوضع ( د ) .
  - يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان . ( شكل ٢٩ )
- **تعليمات الإختبار :**

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد اعطائه إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر ( ١٠ ث ) .
  - لا بد من شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .
  - يفضل القيام بالتمارين على الإختبار قبل تطبيقه .
  - يؤدى الإختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف .
  - يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .
- **إدارة الإختبار :**

- ميقاتى : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف
- محكم : ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية .

• **حساب الدرجات :**

- تحتسب الدرجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى :
- ثنى الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين أماماً ، الوقوف عندما ينتهى الوقت المحدد للإختبار ( ١٠ ث ) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التى وصل إليها فى المراحل الأربع السابقة .

• **الأخطاء :**

- لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء التالية :
- عند قذف الرجلين خلفاً قبل أن تلمس الكفين الأرض .
- عندما يقوم المختبر بمرجحة الجذع أو رفع المقعدة لأعلى عند الرجوع للوضع (ج) .
- عندما تترك اليدين الأرض قبل سحب الرجلين فى الوضع رقم ( ٣ ) .
- إذا لم يتخذ المختبر وضع الوقوف الصحيح بحيث يكون الجذع منتصباً والرأس لأعلى .

## ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

## ملخص البحث :

### مشكلة البحث وأهميته :

الإتزان مصطلح يشير الى قدرة الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم فى أوضاع محددة أثناء الوقوف والحركة . ( ٣٥ : ٢٥٩ ) حيث تشير سميرة الدرديرى ( ١٩٨٨م ) أن القدرة على الإتزان سواء الثابت أو الحركى تعتمد على وظائف كل من القنوات الهلالية للأذن الداخلية والإحساسات الحركية فى العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصرى من خلال أجهزة الجسم الحسية المتلفة لذا يعتمد الإحساس بالإتزان أساساً على جهاز الإتزان ( الجهاز الدهليزى ) أحد مكونات الأذن الداخلية الذى يتكون من الشوكة والكيس والقنوات الهلالية الثلاثة حيث يتم المحافظة على توازن الجسم عن طريق حركة السائل الليمفاوى الداخلى لجهاز حفظ الإتزان ، فإذا تحركت الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها حركة هذا السائل الذى يقوم بدوره بتنبه المستقبلات العصبية الموجودة بهذه الأجزاء والتى تنقل إلى المخ والمخيخ والإحساسات الخاصة بوضع الجسم وحركته عن طريق فرع الإتزان بالعصب المخى الثامن وبذلك يدرك الفرد الوضع الذى أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم والذى يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ توازنه فى الوضع الجديد . ( ١٤ : ٣٠٥ )

ويرى ذكى الحبشى ( ١٩٨٤م ) نقلاً عن هولستر Hulster أن الإتزان من أهم العناصر الحركية التى يجب الإهتمام بها عند تعليم وتدريب أى مهارة حركية لكونه الأساس الذى تقوم عليه المهارة ، وعموماً فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم أو يتحسن دون توافر مستوى جيد من الإتزان . ( ١١ : ١٧٦ ) . ويعتبر الإتزان من الأهمية بمكان فى الرياضات التى تتميز بالإحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والجودو وكرة القدم والرجبى .

وعندما يكون اللاعب فى وضع بعيداً عن الإتزان أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع ( لا توازن Off - Balance position ) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الإستجابة المناسبة فى ضوء استجابات منافسة ، كما أن هذا الوضع ( وضع اللا توازن ) لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها فى أى اتجاه



سوى اتجاه واحد فقط . ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضى بالإتزان الجيد يسهم فى قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع . ( ٣٠ : ٣٦٣ ) .

ومن خلال خبرات الباحث فى مجال التدريب والتدريس لمادة المصارعة ومن خلال تحليل الباحث لبعض الدراسات التى تم اجراؤها فى مجال المصارعة أن بعض الباحثين اهتموا بدراسة المقاييس المورفولوجية للاعبى المصارعة والبعض الآخر قام بدراسة بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى المصارعة كما تناول بعض الباحثين العلاقة بين الصفات البيدنية والمهارات الحركية واهتم البعض الآخر بدراسة النواحي النفسية وقد اهتم عدد قليل من الباحثين بوضع برامج التدريب للمصارعين للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للناشئين إلا أن الباحث لاحظ أن هذه البرامج لم تتناول صفة الإتزان بالرغم من أهميتها للاعبى المصارعة . ومن هنا تبرز مشكلة البحث والتى تنحصر فى وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة .

#### هدف البحث :

وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى والتعرف على أثره على المصارعين تحت ١٤ سنة .

#### إجراءات البحث :

#### المنهج المستخدم :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة لتناسبه مع طبيعة البحث .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي المصارعة فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سن بمرکز شباب بورفؤاد واشتملت عينة البحث على عدد ( ٣٨ ) لاعباً منهم ( ١٨ ) للدراسات الإستطلاعية و ( ٢٠ ) لاعباً للدراسة الأساسية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى

تجريبية قوام كل منهما ( ١٠ ) لاعبين حيث تم اجراء التكافؤ والتجانس بين أفراد مجموعتي البحث قبيل تطبيق البرنامج التدريبى فى متغيرات ( السن - الطول - الوزن - الإتران الديناميكى - التحمل العضلى - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة ) .

### وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث المراجع العلمية المتخصصة والبحوث السابقة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وكذلك النواحي المهارية ، ثم قام بعمل استمارة استطلاع رأى للخبراء للتأكد من هذه العناصر واستخدمت الأجهزة والاختبارات التالية :

١- مقياس الأطوال ( الأنثروبوميتر ) .

٢- ميزان طبى .

٣- إختبار الإتران الديناميكى ( الوقوف على قاعدة الإتران ) .

٤- إختبارات التحمل العضلى : ( إختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ، إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف ( بيربى ) ، إختبار ثنى ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل ) .

٥- إختبارات المرونة ( إختبار المسافة الأفقية للكوبرى ، إختبار رفع الذراعين )

٦- إختبار القوة المميزة بالسرعة ( الوثب الطويل من الثبات ) .

٧- إختبار الرشاقة ( الإنبطاح المائل من وضع الوقوف بيربى لمدة ١٠ ث ) .

### البرنامج المقترح :

طبق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة شهور ( ١٢ أسبوعاً ) بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع ١٢٠ ق للوحدة التدريبية ، وبلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبى ٥٧٦٠ دقيقة حيث بلغت نسبة الإعداد البدنى ٣٠ ٪ بواقع ١٧٢٨ دقيقة من زمن التدريب الكلى وبالنسبة للإعداد المهارى ٦٠ ٪ بواقع ٣٤٥٦ دقيقة والإعداد الخطى بواقع ١٠ ٪ من زمن التدريب الإجمالى .

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٢ / ٥ / ١٩٩٣م الى ٢٣ / ٥ / ١٩٩٣م بهدف تقنين التمرينات التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى .

### التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بما فيه برنامج الإتران ، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى الذى وضعه الباحث بدون استخدام برنامج الإتران حيث طبق فى الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣م إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣م .

### أهم نتائج البحث :

- أدى البرنامج التدريبى المقترح الى تحسن فى مستوى كل من الصفات البدنية الخاصة بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية .

- توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى بعض الصفات البدنية الخاصة ( الإتران الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة الكتفين ) فى حين لم تظهر وفروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من صفة ( مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ) .

### التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح والذى تضمنه البحث على الناشئين تحت ١٤ سنة لماله من تأثير إيجابى أظهرته النتائج على عينة البحث .

- الإهتمام بتنمية الإتران الديناميكى فى المرحلة من ١٢ - ١٤ سنة لأنها تعد مرحلة طفرة لنمو هذا العنصر .

## المستخلص

### تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإلتزان الديناميكي

#### للمصارعين تحت ١٤ سنة

الدارس /إبراهيم أحمدالسعيد جزر

يهدف البحث الى وضع برنامج لتنمية الإلتزان الديناميكي والتعرف على أثره على المصارعين تحت ١٤ سنة .

استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة واختيرت العينة بالطريقة العمدية من مركز شباب بورفؤاد وبلغت ٢٠ مصارعاً .

تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣م إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣م .

وقد توصل الباحث من خلال البرنامج الى تفوق واضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى اختبارات الإلتزان الديناميكي ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ومرونة الكتفين .



## **ABSTRACT**

### **The effect of asuggested training program to develop the dynamic balance for westlers under 14 years age**

**Ibrahim Ahmed Elsaid Gazar**

This research aims at applying a program for developing the dynamic balance and to find out its effect on wrestlers under 14 years .

The researcher used the exprimental method by design of two groups ( exprimental and control ) , where the sample was chosen purposively from Port - Fouad Youth Center ( n : 20 ) .  
the program was applied from 01 - 06 - 1993 to 30 - 08 - 1993

The researcher prove that suggested training program led to obvious excellence for exprimental group on control one in dynamic balance , muscular enduronce of abdomen , general muscular endurance , muscular endurance of arms and shoulders flexibility tests .

### **Essential Experiment :**

the suggested program applied on experimental group including to balance program to the control group . and the training program applied from 01 / 6 / 1993 to 30 / 8 / 1993 .

### **RESULTES :**

- 1- The suggested training program led to improving the special physical qualities for experimental group .
- 2- There are significant statistical differences between Control Group and Experimental Group in post measurements in ( Dynamic balance, abdominal muscular endurance, general muscular endurance, shoulders muscular endurance , shoulder flexibility ) for experimental group. and there is not significant statistical differences between the two groups ( Control and Experimental ) groups in post measurements in ( Bridge Back test , explosive strength , Agility ) .

### **Recommendations :**

Applying the suggested program of research on jouniors under 14 years , where it has positive effects that the results showed .

- Necessity of developing the dynamic balance for the stage from 12 - 14 years , where it represents a spurt growth for this component .

and references to determine the physical fitness for wrestlers and movement skills. Then the researcher designed a questionnaire to explore the experts' opinions to make sure from these questions.

### **Tools :**

- 1- Restameter .
- 2- Medical scale .
- 3- Two - Foot standing balance test .
- 4- Muscular Endurance tests :
  - Set - up test .
  - Burpee test .
  - Push - up test .
- 5- Flexibility tests :
  - Bridge back test .
  - Shoulder elevation test .
- 6- Explosive strength test :
  - standing broad jump test .
- 7- Agility test :
  - Burpee test ( 10 sec. )

### **SUGGESTED PROGRAM :**

the suggested was applied as following :

- 1- 3 months ( 12 week ) .
- 2- 4 Training units per week ( 120 minutes for each unit ) .
- 3- the total training time ( 5760 minutes ) .
- 4- the percentage of physical preparation 30 % ( 1728 minutes ) , and skill preparation 60 % ( 3456 minutes ) , and tactics preparation 10 % ( 576 minutes ) .

### **Pilot Study :**

Pilot study was applied from 22 / 05 / 1993 to 23 / 05 / 1993 .  
to standardize , training program exercises .



### **The purpose of the research :**

Designing of program to develop the dynamic balance for wrestlers under 14 years .

### **Research hypotheses :**

- 1- There are significant statistical differences between pre and post measurements of control group in dynamic balance for post measurement .
- 2- There are significant statistical differences between pre and post measurements of experimental group in dynamic balance for post measurement .
- 3- There are significant statistical differences between the experimental group and the control one in the dynamic balance quality for the experimental group in post measurement .
- 4- There are significant statistical between the experimental group and control one in the skill full level for experimental group in post measurement .

### **Research Procedures :**

#### **1- Methods**

The researcher followed the sufficient experimental group , and the other in control group .

#### **2- Research sample .**

Samples were chosen from wrestling players in the age from ( 12 to 14 years ) from Port - Fouad center .

There were 38 players from them 18 players to pilot study and 20 players divided into two groups of 10 each .

The first was a control group while the other was an experimental group .

### **Research Tools :**

These tools were chosen in accordance with specialized studies

## Summery

### **The problem and the importance of research :**

The balance is an expression which means “ The ability of the individual to keep his body stable in certain position during mobility or immobility “ . ( 35 : 259 )

**Samira A.D.** said that “ The ability of balance , static or dynamic , depends on the function co-ordenation of the internal ear canal , motor perceptions ( muscles , sinews , joints ) , and revisual perception through the different perception systems , of the body so the balance perception depends on the vestibuli system . (15 : 305 )

**El Habashy** said ( from **Hulster** ) that the balance is the most important motor component which we should take care of during learning and training of any motor skill .

Generally , the perfect performance of the complicated movements can not be developed without good level of the balance . ( 11: 176 )

Through the researcher's experience incoaching and teaching in the field of werstling and from his previous experince as an analyst of related wrestling data , he found that there has already been extensive research conducted on the morphology of wrestlers and the physical fitness of wrestlers in addition to the relationship between wrestler's pysical fitness and the movement skills ‘ or the psychological aspects ofwrestling and finally a small number of reserchers were planning training programs for wrestling beginners .

But the researcher found that the training programs which had done , they faillet to discuss the balance .

thus the researcher was urged to do this research “ The effect of asuggested training program to devlop the dynamic balance for wrestlers under 14 years of age “ .

**Suez canal university  
Faculty of physical education  
Port - Said  
training department**

**The effect of asuggested training program to  
develop the dynamic balance for westlers  
under 14 years**

by

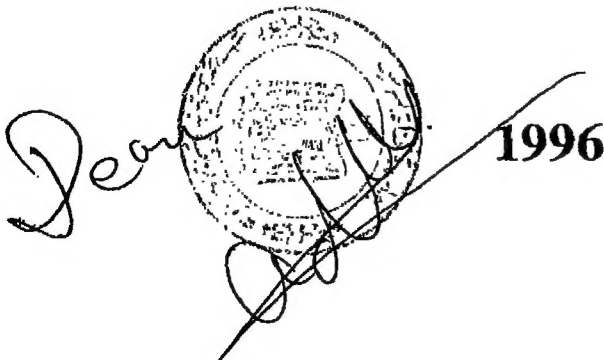
***Ibrahim Ahmed Elsaid Gazar***

submitted in partial fulfillement  
of the requirements for  
PH. D. in physical  
education

**Supervisors**

**Dr : Jozsef Tihanyi**  
Professor and head of  
biomechanics department and  
Rector of Hungarian university  
of physical education .

**Dr : Adel Abdel - Basir Aly**  
Professor and head of sport sciences  
department and dean of Faculty of  
physical education Port -Said  
Suez Canal Unv.

A handwritten signature in cursive script is written over a circular official stamp. The stamp contains text in Arabic and English, including 'SUEZ CANAL UNIVERSITY' and 'FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION'. To the right of the stamp, the year '1996' is printed.

1996





